



İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**MİZAH TARZLARI VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Merve Özdolap

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2015

MİZAH TARZLARI VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve Özdolap

İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Yrd.Doç.Dr. M. Bayhan Üge

Yüksek Lisans Tezi

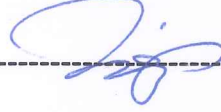
İstanbul, 2015

KABUL VE ONAY

Merve ÖZDOLAP tarafından hazırlanan Mizah Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı bu çalışma, 09.11.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Betül AYDIN (Başkan)

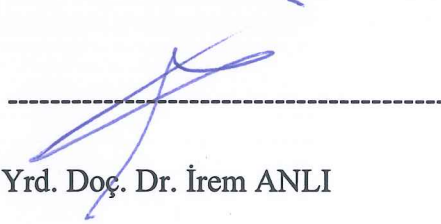


Yrd. Doç. Dr. Bayhan ÜGE (Danışman)



Yrd. Doç. Dr. İrem ANLI (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Yrd. Doç. Dr. İrem ANLI

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi bildiririm:

Tezimin / Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim / Raporum sadece İstanbul Bilim Üniversitesi'nden erişime açılabilir.

Tezimin / Raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin / raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

09.11.2015

Merve ÖZDOLAP

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca paylaştıkları bilgiler ve kazandırdıkları deneyimler için Prof. Dr. Öget Öktem Tanör'e, Prof. Dr. Betül Aydın'a, Yrd. Doç. Dr. Duysal Aşkun Çelik'e, Yrd. Doç. Dr. İrem Anlı'ya, Doç. Dr. Hanife Özlem Sertel Berk'e, bunların yanında tezimin yazım sürecinde yaptığı katkılar için tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Bayhan Üge'ye teşekkür ederim.

Eğitimim boyunca bilgileri, deneyimleri ve güler yüzü ile yolumu aydınlatan, süpervizyonlar ile zihnimi açan, işlediği derslerle mesleği tekrar sevmemi sağlayan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Nazlı Ayşe Şahan'a teşekkür ederim.

Sevgili yüksek lisans arkadaşlarıma, özellikle Betül Acar'a her konuda içten desteğini eksik etmediği için teşekkür ederim.

Aileme ve arkadaşlarıma her zaman yanımda olduklarını hissettirdikleri için teşekkürlerimi, sevgilerimi sunarım.

İki yıla yakın süredir, desteğini, güvenini, sevgisini her an hissettiren, tez yazım sürecinde de hep yanımda olan ve bu süreci çekilir kılan Haluk Kaan Güler'e sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

ÖZDOLAP, Merve. Mizah Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015.

Bu araştırmada, mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, Türkiye’de yaşayan ve yaşları 18-66 arasında değişen, 149 kadın, 101 erkek olmak üzere 250 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, demografik verileri belirlemek için “*Kişisel Bilgi Formu*”, mizah tarzlarını ölçmek için “*Mizah Tarzları Ölçeği*” ve psikolojik belirtileri ölçmek için “*Kısa Semptom Envanteri*” uygulanmıştır. Ölçekler internet üzerinden doldurulmuştur.

Araştırmanın amacı doğrultusunda ilk olarak, Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutları ve Kısa Semptom Envanteri alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Ardından ilişkili çıkan değişkenlere uygun olarak basit ve hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Analizler sonucunda, Kendini Yıkıcı Mizah ve tüm Kısa Semptom Envanteri alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve hepsinin Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutunu yordadığı görülmüştür. Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu ile Depresyon ve Olumsuz Benlik alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve yalnızca Depresyonun Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunu yordadığı görülmüştür. Hostilitenin ise Saldırgan Mizah alt boyutunu yordadığı gözlemlenmiştir. Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis-H testlerini uygulayarak cinsiyet ve yaş değişkenlerinin Mizah Tarzları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Sonucunda, Saldırgan Mizah alt boyut puanının erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğu ve 18-26 yaş aralığında Katılımcı Mizah alt boyutu puanının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Mizah Tarzları, Psikolojik Belirtiler

ABSTRACT

ÖZDOLAP, Merve. The Relationship Between Humor Styles and Psychological Symptoms, Master Thesis, İstanbul, 2015.

In this research, the relationship between Humor Styles and Psychological Symptoms have been examined. The sample of the study consisted of 250 volunteer adults of whom 149 female, 101 male and age range is 18-66. To determine the demographic datas “*Personal Information Form*”, to determine the humor styles “*Humor Styles Questionnaire*” , to measure the psychological symptoms “*Brief Symptom Inventory*” were applied. Scales were filled via online survey.

Towards the purpose of the research, primarily, correlation analysis have been conducted to Humor Styles Questionnaire subscales and Brief Symptom Inventory subscales. Afterwards, simple or hierarchical regression analysis were applied to variables which were found related. As the results of analysis, Self-Defeating Humor and all subscales of the Brief Symptom Inventory and total points were found that are positively related and regressed Self- Defeating Humor. Self-Enhancing Humor and Depression and Negative Self were found that are negatively related and only Depression regressed Self-Enhancing Humor. Hostility regressed Aggressive Humor. In order to examine the effects of age and gender on Humor Styles, Mann Whitney-U and Kruskal Wallis-H tests were applied. As the results, Aggressive Humor subscale points were higher in males than females and in 18-26 age range Affiliative Humor subscale points are higher than other age groups.

Key Words: Humor Styles, Psychological Symptoms

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. MİZAH	1
1.1.1. Mizahın Tanımı	1
1.1.2. Mizahın ve Gülmenin Tarihsel Gelişimi	3
1.1.3. Mizah Duygusu	5
1.1.4. Mizahın Temel Bileşenleri	6
1.1.4.1. Sosyal Bağlam	6
1.1.4.2. Bilişsel – Algısal Süreç	7
1.1.4.3. Duygusal Tepki	8
1.1.4.4. Gülme	9
1.1.5. Mizah Kuramları	9
1.1.5.1. Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)	10
1.1.5.2. Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories)	11
1.1.5.3. Rahatlama Kuramları (Relief Theories)	13

1.1.5.4. Çağdaş Kuramlar (Modern Theories)	15
1.1.5.4.1. Bergson'un Mizah Kuramı	15
1.1.5.4.2. Marvin Minsky'nin Mizah Kuramı	16
1.1.5.4.3. Morreall'in Mizah Kuramı	16
1.1.5.4.4. Thomas Veatch'in Saldırganlık Mizah Kuramı	17
1.1.6. Mizah Tarzları	17
1.1.6.1. Katılımcı Mizah (Affiliative Humor)	18
1.1.6.2. Kendini Geliştirici Mizah (Self-Enhancing Humor)	19
1.1.6.3. Saldırgan Mizah (Aggressive Humor)	20
1.1.6.4. Kendini Yıkıcı Mizah (Self-Defeating Humor)	20
1.2. PSİKOLOJİK BELİRTİLER	21
1.2.1. Somatizasyon	22
1.2.2. Depresyon	23
1.2.3. Anksiyete (Kaygı)	25
1.2.4. Olumsuz Benlik	27
1.2.5. Hostilite (Düşmanlık)	27
1.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	28
1.3.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	28
1.3.2. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar	31
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI	33
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	34

2.YÖNTEM	35
2.1.EVREN VE ÖRNEKLEM	35
2.2.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	36
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	36
2.2.2. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)	36
2.2.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE)	38
2.3.İŞLEM	39
2.4.VERİ ÇÖZÜMLEME YÖNTEMLERİ	40
3. BULGULAR	41
3.1. ARAŞTIRMANIN TEMEL DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER	42
3.1.1. Mizah Tarzları Ölçeği “Kendini Yıkıcı Mizah” Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	44
3.1.2. Mizah Tarzları Ölçeği “Kendini Geliştirici Mizah” Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	47
3.1.3. Mizah Tarzları Ölçeği “Saldırgan Mizah” Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	49
3.1.4. Mizah Tarzları Ölçeği “Katılımcı Mizah” Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	50
3.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ	51
3.2.1. Cinsiyet Değişkeninin Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına Etkisinin İncelenmesi	51

3.2.2. Yaş Değişkeninin Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına Etkisinin İncelenmesi	52
---	----

4.TARTIŞMA	53
-------------------	-----------

4.1. SINIRLILIKLAR	56
--------------------	----

4.2. ÖNERİLER	56
---------------	----

KAYNAKLAR	58
------------------	-----------

EKLER	69
--------------	-----------

EK 1 Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

EK 2 Kısa Semptom Envanteri (KSE)

KISALTMALAR DİZİNİ

MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

KSE: Kısa Semptom Envanteri

KM: Katılımcı Mizah

KGM: Kendini Geliştirici Mizah

SM: Saldırgan Mizah

KYM: Kendini Yıkıcı Mizah

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1.- Katılımcıların Yaş Aralıkları, Ortalamaları ve Standart Sapmalarının Dağılımları	35
Tablo 2.2.- Katılımcıların Cinsiyete Göre Sıklık ve Yüzdelerik Dağılımları	35
Tablo 3.1.- Kısa Semptom Envanteri'nin Toplam ve Alt Ölçek Puanları ile Mizah Tarzları Ölçeği'nin Alt Ölçek Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	41
Tablo 3.2.- Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutları ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları	43
Tablo 3.3.- Kendini Yıkıcı Mizah Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları	44
Tablo 3.4.- Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Kendini Yıkıcı Mizah Alt Boyutunu Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi	45
Tablo 3.5.- KSE Toplam Puanın Kendini Yıkıcı Mizah Alt Boyutunu Yordayıcı Etkisine Dair Basit Doğrusal Regresyon Analizi	46

Tablo 3.6.- Kendini Geliştirici Mizah Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları 47

Tablo.3.7.- KSE'nin Depresyon ve Olumsuz Benlik Alt Boyutlarının Kendini Geliştirici Mizah Alt Boyutunu Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi 48

Tablo 3.8.- Saldırgan Mizah Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları 49

Tablo 3.9.- KSE'nin Hostilite Alt Boyutunun Saldırgan Mizah Alt Boyutunu Yordayıcı Etkisine Dair Basit Doğrusal Regresyon Analizi 49

Tablo 3.10.- Katılımcı Mizah Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları 50

Tablo 3.11. - Cinsiyet ve Yaş Değişkenleri İçin Normal Dağılım Testi Sonuçları 51

Tablo 3.12.- Cinsiyete Göre Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama ve Mann Whitney-U Testi Sonuçları 52

Tablo.3.13.- Yaşa Göre Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama ve Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları 53

1.GİRİŞ

Bu bölümde mizahın tanımı, tarihsel gelişimi ve kuramsal açıklamalarına, mizah tarzlarının ve psikolojik belirtilerin tanımlarına ve konu ile ilgili olan yerli ve yabancı araştırmalara yer verilmiştir.

1.1.MİZAH

Mizah, yüzyıllardır pek çok alanın inceleme konusu olmuştur. Özellikle felsefe, psikoloji, teoloji, edebiyat alanlarında mizahın ne olduğunu açıklamaya ilişkin çalışmalar yapılmıştır. Günümüzde de mizah, ilgi çeken ve üzerinde tartışılan bir kavram olmaya devam etmektedir ve birçok tanımlama yapılmasına rağmen henüz herkesin kabul edeceği, açık bir tanım yapılamamıştır. Öngören (2001), bunun nedeninin mizahın bütününe görememek olduğunu belirtmiştir. Mizah, zamanına göre toplumların sosyal, ekonomik ve politik yapılarıyla etkileşim içinde olmaktadır, teknolojik gelişmelerle birlikte biçimlenmektedir ve dinamik bir yapıya sahiptir. (Öngören, 1983). Bu anlamda mizahın yapısı değişken ve karmaşıktır. Thorson, Powell, Sarmany-Schuller ve Hamples (1997), bu yapıyı, mizahın yaşamdaki gelişime uyum sağlamasıyla açıklamıştır. Mizah tanımlarının çeşitlilik göstermesinin bir başka sebebi de; farklı alanlardan araştırmacıların, mizahı değişik açılardan değerlendirip yorumlamalarıdır. (İsmailova, 1996).

1.1.1. Mizahın Tanımı

Mizah kelimesi, Arapça'dan dilimize geçmiştir; “şaka, şaka yapma” sözcüklerinden alıntıdır. Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Sözlüğü'nde mizah “düşünceleri ve duyguları nükte ile güldürücü bir anlatımla dile getirme sanatı” olarak tanımlanmıştır (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Reçepoğlu, 2011). Türk Dil Kurumu'nun Güncel Türkçe Sözlüğü'nde mizah; “gülmece” olarak geçmektedir. “gülmece” kavramı ise “eğlendirme, güldürme ve bir kimsenin davranışına incitmeden takılma amacını güden ince alay, mizah, humor” biçiminde tanımlanmaktadır (TDK, 2014). “Humor” kelimesi, Latince “sıvı,

likit” anlamına gelen “humorem” teriminden gelmektedir. Bu terim, Yunan ve Romalı hekimler tarafından yüzyıllar boyunca vücut sıvılarını tanımlamak için kullanılmış ve zamanla bu sıvıların çeşitli psikolojik nitelikler gösterdikleri düşünülmüştür (Martin, 2007). Bu dört sıvı; sarı sıvı, siyah sıvı, kan ve balgamdır ve inanışa göre bunlar; öfke, melankoli, güven, duyarsızlık ve saygı eğilimlerini oluşturmaktadır. Böylece “humor” terimi, ruhsal durumla ilgili çağrışımları da akla getirmeye başlamıştır. Bu inanış Ortaçağ ve Rönesans’a kadar sürmüştür (Health, 1998, akt., Yardımcı, 2010).

Platon, mizah kavramıyla ilgilenen ilk düşünürlerdendir. Ona göre mizah; “şaka kılıfı altında gerçeği söyleme”dir. Mizahın vatandaşların eğitilmesinde kullanılabileceğini belirtmiştir (Akt. Sanders, 2001). İnsanlar söylemek istedikleri ama bazı sosyal kurallar sebebiyle söyleyemedikleri gerçekleri mizah yoluyla dile getirebilirler. Rozenthal’e (1997) göre de kelime oyunları ya da söz şakalarının ortaya çıkması, insanların dilsel ifadelerinin çoğunlukla sınırlandırılmış olmasıyla ilgilidir ve mizahı, fiziksel ve sosyal çevrenin hissettirdiği kısıtlamaların aniden ortadan kalkması şeklinde açıklamıştır. Müslüman bir yazar olan El-Askeri mizahı “bir şeyin gerçek karakterinin, zarar vermek amacı gütmeyen, yanlış temsili” olarak tanımlamıştır (Rozenthal, 1997). Özbek’e (2004) göre mizah; gülünçlük, aykırılık, çelişki, saçmalık gibi gereçlerle, görülmeyen gerçekleri göstermektir. Benzer şekilde Akün (1997), mizahın güldürmeyi amaçlamakla birlikte, hayatın gerçeklerini de gösteren bir sanat olduğunu belirtmiştir. Yoltaş (2004), mizahı; kişilerde ya da bazı olaylardaki çarpıklık, uyumsuzluk ve gülünçlükleri ortaya çıkarma sanatı olarak açıklamış, genellikle çelişki ve zıtlıklarda görüldüğünü vurgulamıştır. (akt. Sayar, 2012). Moran (1994), yine sanat yönüne vurgu yaparak mizahı; olaylara gülerek yaklaşım ve bu yaklaşımın sanatsal ifadesi olarak tanımlamıştır.

Türk edebiyat tarihinin önemli mizah yazarlarından Aziz Nesin (1973) gülme eylemi ile mizah arasındaki ilişkiye vurgu yapmıştır. Ona göre; ulaştığı kişileri hangi oranda olursa olsun güldürebilen her şey mizahtır. Mizahın toplumlara, sınıflara ve uluslara göre farklılık göstereceğini ve bu sebeple ortak bir tanım yapılmasının zor olduğunu belirtmiştir. İnsanların güldükleri şeylerin kendi kimlikleriyle ilgili ipuçları vereceğini savunmuştur. Southam (2001) mizahı; beklenmedik bir şekilde, aniden oluşan, şaşırtıcı unsurlar içeren ve kakhaha, gülme ya da gülümsemeyle sonuçlanan durumlar olarak

tanımlayarak yine gülme davranışı ile ilişkisine değinmiştir. Benzer şekilde Oral (1998) da mizahın beklenmedik şekilde ve zamanda ortaya çıkacağını belirtmiş, bunun yanında mizahı eleştirel bir tepki türü olarak tanımlamıştır.

Tanımlarken daha genel ve kapsayıcı olmaya çalışanlardan Martin ve Lefcourt'a (1984) göre mizah; bireyin gülümseme, gülme veya çeşitli durumlarda eğlenme davranışı gösterme sıklığıdır. Daha sonra Martin ve Kuiper (1998) bu tanımları genişleterek mizahı; sevgi ve hoşgörüyü içerip, kişilerin kusur ve eksikleriyle alay etmeyi içermeyen, herhangi bir çıkar sağlamaya çalışmadan gerçekleştirilen eğlenme olarak açıklamışlardır. Fakat mizahın içinde güldürüp eğlendirmek kadar, alay etmek, yermek, dokundurmak, iğnelemek de vardır. Bu anlamda mizah kavramını yeme ve taşlamayı da kapsayacak biçimde düşünmek gerekir. (Güvemli, 1955). Benzer olarak Türkmen (1996) mizahı; eğlenme amacıyla paradokslarla oynanan ya da şakacı bir şekilde, kırıcı olmadan yapılan bir alay etme biçimi olarak tanımlamıştır.

Koestler (1997) mizahı fizyolojik bir boyutta ele alarak; karmaşık bir uyarının büyük bir fizyolojik tepkiyi ortaya çıkardığı tek yaratıcı eylem alanı olarak tanımlamıştır. Mizahın çeşitli tanımlarını bir araya getirerek; bazen bir alay türü, bazen rahatlamamanın bir çeşidi ve bazen de gerçeğin daha farklı bir şekilde ifade edildiğini belirtmiştir.

Mizah yüzyıllardır pek çok farklı alandan, farklı kişiler tarafından ve farklı şekillerde tanımlanmıştır. Fakat yönetilmesi ve sınıflandırılması zor bir kavram olduğundan, ortak bir tanımda birleşmeyi engellemiştir (Miller, 1988).

1.1.2. Mizahın ve Gülmenin Tarihsel Gelişimi

Mizah, antik çağlardan beri toplumlarda farklı şekillerde var olmuştur. Batılı kaynaklar 4. ve 5. Yüzyıla kadar uzandığından bahsetmektedir. Gülme davranışının ise ne zamandan beri var olduğu konusunda çeşitli tartışmalar vardır. Kimi araştırmacılar insanın varoluşundan itibaren bu davranışı sergilediğini söylerken, kimileri dilin gelişimiyle ortaya çıktığını iddia etmektedir (Yardımcı, 2010).

Gülme davranışının dil gelişiminden önce ortaya çıktığını ilk belirtenlerden Aristo ve Pliny, bebeğin doğumundan kırk gün sonra gülme davranışı göstermeye

başlayabileceğini söylemiştir (Akt. Demirer, 2006). Antik çağlarda, kişinin ruhsal yolculuğunun bu şekilde başladığına inanılmıştır (Sanders, 1995). Nesin (2002), doğumdan sonra bir ile üç ay arasında gülme davranışının ortaya çıktığını ve gelişerek devam ettiğini belirtmiştir. Keith- Spiegel (1972), gülmenin pek çok karmaşık bilişsel süreçten önce erken çocuklukta başladığını söylemiştir (Akt. Hill, 2000).

Eastman (1921) araştırmalarının sonucunda ilk insanın savaşta zafer kazandıktan sonra güldüğünü belirlemiştir. İlkel insanın mizah anlayışını “savaş-zafer-gülme” sıralamasıyla açıklamıştır. Benzer şekilde Rapp (1947), rakibini yenen ilk insanın zafer duygusunu hissederek rahatladığını belirtmiş ve bu rahatlamamanın üstünlüğünün farkına varmasından kaynaklı, mizahi bir rahatlama olduğunu vurgulamıştır. Sanders (2001) ise ilkel insanın neye gülmüş olduğunu sorgulamış ve espiriler yapıp, fıkralar anlatmalar da birbirlerinin hatalarına gülmüş olduklarının düşünülebileceğini belirtmiştir.

İlk insanların nelere güldükleriyle ilgili ilk somut veriler, yapılan arkeolojik kazılar sonucu Sümer Uygarlığı’na ait yazılarda bulunmuştur. Bulunan atasözleri ve özdeyişlerde mizahın çeşitliliği dikkat çekmiştir. Bunlar 3500 yılı aşkın bir süre önce yazılıp, derlenmiş ve daha öncelerden beri de sözlü olarak varlıklarını sürdürmüştür (Kramer, 2002).

Ortaçağ döneminde kilisenin yükselmesiyle birlikte, mizah da kilisenin iznine bağlı bir hale gelmiştir. Bu dönemde inanılan bazı tek tanrılı dinler, mizahın özgürce kullanılmasına karşı engel oluşturmuştur. Bunun sebebi, dinlerin iyiyi her zaman üstün ve kötüyü her zaman istenmeyen olarak kutuplaştırmasıdır. Sonucunda; özgür düşünce gelişmemiş ve mizah da bundan etkilenmiştir. Ortaçağ döneminde toplumlar kendilerine has bir mizah anlayışı oluşturamamış ve eski örnekleri benimsemişlerdir (Öngören, 1998).

Mizahın zihinsel bir öge olduğu 15. Yüzyıl’da kabul görmüştür. Ancak 16. Yüzyıl’a doğru nasıl kullanıldığı araştırılmaya başlanmıştır (Yardımcı, 2010). İnsanlık tarihinde dönemsel olarak; cerrahide, sindirim problemlerinde ve 16. Yüzyıl’dan sonra depresyon tedavilerinde kullanılan mizahın, 20. Yüzyıl’da iyileştirici özelliği ön plana çıkmış ve bu yönde yükselmeye başlamıştır (Wickberg, 1998).

Mizahın doğası yüzyıllardır büyük düşünürler tarafından incelenmiş, yorumlanmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır (Khulman, 1984, akt. Hill, 2000). Bu düşünürlerden bazıları mizahın analiz edilemeyeceğini savunmuştur. Kökenleri kuramlaştırılmış fakat yapısının karışıklığı ve çok yönlülüğü sebebiyle hala kapsayıcı bir mizah teorisi oluşturulamamıştır (Hill, 2000).

1.1.3. Mizah Duygusu

Mizah denildiği zaman akla gelen önemli kavramlardan biri de mizah duygusudur. Mizah duygusu kavramı üzerinde de tam bir uzlaşma sağlanamamıştır (Yerlikaya, 2009). Eysenck'e (1972) göre mizah duygusu ifadesi kullanılırken anlatılmak istenenler şunlardır; karşımızdaki kişinin bizim güldüğümüz şeylere gülüyor olması (komformist anlam), o kişinin kolay ve çokça gülmeye eğlenebilmesi (niceliksel anlam) ve komik şeyler söyleyerek diğer insanları fazlaca güldürebilmesi (üretici anlam). Hehl ve Ruch (1985) bu listeyi geliştirerek mizah duygusundaki bireysel farklılıkları şu unsurlarla açıklamıştır: bireylerin mizahi uyarıcıları ve şakaları anlama dereceleri, mizahı ve gülme tepkilerini niteliksel ve niceliksel olarak ifade etme biçimleri, mizahi yorumlar üretme becerileri, farklı tarzlardaki şakaları, karikatürleri ya da diğer mizahi metaryelleri beğenmeleri, etkin bir biçimde kendilerini güldüren kaynakları arama dereceleri, fıkralar ve komik olaylarla ilgili hafızaları, mizahı bir baş etme mekanizması olarak kullanma eğilimleri (akt. Yerlikaya, 2009). Raskin'e (1998) göre ise mizah duygusu, mizahtan hoşlanma, yorum ve anlayış yeteneğidir. Bu anlamda mizah eğlencenin ötesinde bir anlam taşımaktadır. Mizah duygusu sürekli bir farkındalık ve uyanıklık halini beraberinde getirdiğinden kişilerin olumlu insan ilişkileri geliştirmesini sağlar (Yılmaz, 2011).

Maslow (1954) mizah duygusunun, kendini gerçekleştirmiş bireylerin bir özelliği olduğunu belirtmiştir. Bu kişilerin mizah anlayışları saldırgan olmayan ve felsefi bir biçimdedir. Belirli kişi ya da grupları aşağılayıcı, dışlayıcı bir tutumda değillerdir; kendileri de dahil olmak üzere insanların içinde buldukları durumları odak alırlar (akt: Avşar, 2008).

Martin (1998), mizah ve mizah duygusunun birbirinden farklı olduğunu vurgulamıştır. Mizahın; davranışlar, hareketler, söylenenler ya da yazılanlar aracılığıyla eğlence ve gülmeyi meydana getirdiğini, mizah duygusunun ise bir kişilik özelliği olduğunu belirtmiştir.

Mizah duygusu terimi ile çoğunlukla kişisel bir özellikten bahsedilmek istenmiş ve mizah kullanımıyla ilgili olarak bireysel farklılıklar vurgulanmıştır. 19. Yüzyılın ortalarından beri kullanılmakta olan bu kavram, o zamanlarda da istenilen ve beğenilen, olumlu bir kişilik özelliği olarak algılanmaktaydı. 20. Yüzyıldan sonra ise anlamı biraz daha genişlemiştir. Mizah duygusundan yoksun olmanın ciddi, katı, bencil, fanatik gibi özellikleri beraberinde getirdiği kastedilmeye başlanmıştır (Martin, 2007).

1.1.4.Mizahın Temel Bileşenleri

Psikolojik perspektifle bakıldığında, mizah dört ana bileşenden oluşur; (1) sosyal bağlam, (2) bilişsel - algısal süreç, (3) duygusal bir tepki ve (4) sesli ve davranışsal gülme ifadesi (Martin, 2007).

1.1.4.1 Sosyal Bağlam

Kişilerarası ilişkilerde mizahın önemi yadsınamaz. İnsanlar diğer insanlarla birlikteken daha çok şaka yapar ve gülerler (Martin & Kuiper, 1999). Kişi kendi başınayken güldüğünde bile, çoğunlukla diğer insanları da içeren durumlar üzerinden güler (Yerlikaya, 2009). Mizah her türlü sosyal ortamda kendini gösterebilir ve kişilerin eğlenceli bir şekilde etkileşime geçmesini sağlar. Eğlence, oyun birçok sosyal, duygusal ve bilişsel fonksiyonlara hizmet eder. Bütün memeliler gençlik dönemlerinde oyunu, eğlenceyi kullanırlar fakat bu durum insanlarda, mizah yoluyla tüm hayatları boyunca devamlılığını sürdürür. İnsanlar eğlence ve oyunla meşgul olduklarında yaptıkları, söyledikleri şeyleri ciddiye almazlar ve bu eylemleri kendileri için, zihinlerindeki daha önemli bir amaca hizmet etmeksizin, eğlenmek için yaparlar (Martin,2007). Apter

(1991) bunu iki zihin durumuna göre açıklamıştır; (1) “paratelic” mod; oyuncu, mizahın kullanıldığı zihin durumu ve (2) “telic” mod; hedefe yönelik, daha ciddi bir zihin durumu. Apter bu zihin durumlarının gün içinde insanlar tarafından farklı zamanlarda ve farklı durumlarda, ihtiyaçlarına uygun olarak pek çok kez uygulandığını belirtmiştir.

Bireyler mizah yoluyla, sosyal durumlara uygun bir şekilde ihtiyaçlarını dile getirebilirler. (Lefcourt,2001). Mizah kişilerin, aidiyet hissetme gereksinimini karşılamalarını sağlamaya da yardımcı olur (Nezlek ve Derks, 2001). Aynı zamanda kişilerarası çatışmaları ve gerilimi azaltarak, iletişimi kolaylaştırır ve ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunur (Yerlikaya, 2009).

1.1.4.2. Bilişsel – Algısal Süreç

Mizah, sosyal bir içerik içerisinde meydana gelmenin yanında bilişsel bir süreç de barındırır. Bireyin mizahı üretmesi için çevresinden ya da hafızasından bilgi aktarması, düşünceler, kelimeler veya davranışlarla yaratıcı bir biçimde oynaması ve başkaları tarafından komik olarak değerlendirilebilecek sözlü ya da sözsüz davranışlar meydana getirmesi gerekir. Mizahın algılanması için de yine kişi gözleriyle, kulaklarıyla aldığı bilgileri bilişsel olarak işleyip anlamlandırır (Martin, 2007).

Birçok araştırmacının hem fikir olduğu gibi mizah, bir resmin, görüntünün, fikrin, yazının ya da olayın belli bir seviyede uyumsuz, garip, olağandışı, beklenmedik veya şaşırtıcı olmasıyla meydana gelir. Aynı zamanda uyarıcı önemsiz ya da gayriciddi olarak algılamayı sağlayan şakacı bir bakış açısı da gereklidir (Martin, 2007).

Arthur Koestler (1964) mizahi uyumsuzluğu algılamayı da barındıran zihinsel süreçleri “biosociation” terimi ile açıklamıştır. “Bisociation”; zihnin aslına uygun işleyişinde ayrı olarak değerlendirilen iki kategori, içerik ya da nesneden oluşan kavramların karışımıdır. İlgisiz ve çoğunlukla çelişkili bilgileri yeni bir biçimde bir araya getirmektir (akt., Martin, 2007). Koestler’e göre mizahın her türünün altında yatan süreç bu şekilde işlemektedir.

Michael Apter (1982) ise bu zihinsel süreci tanımlamak için “synergy” terimini kullanmıştır. “Synergy”; aynı nesnenin, iki karşıt görüntü ve kavramının, kişinin zihninde aynı anda tutulmasıdır. Apter’e göre, mizahta birey şakacı yollarla fikirleri ve davranışları manipüle ederek onları anında zıt yönleriyle algılar; gerçek-sahte, önemli-önemsiz, tehdit edici-güvenli gibi (Martin, 2007).

1.1.4.3.Duygusal Tepki

Mizah yalnızca bilişsel olarak algılanmakla kalmaz, belli seviyede duygusal bir tepki de meydana getirir. Mizahi uyarıların ruh halinde pozitif etkiler ortaya çıkardığı psikolojik çalışmalarda gözlemlenmiştir. Mizahi uyarana maruz kalan kişilerin limbik sistemlerindeki ödül ağının harekete geçtiği, beyin görüntüleme araştırmalarınca kanıtlanmıştır (Martin, 2007). Beyinde aynı aktivasyonlar; yemek yeme, müzik dinleme, cinsel ilişkide bulunma gibi keyif verici durumlarda ve hatta duygudurum düzenleyici ilaçların alınmasında da gözlemlenmiştir. Bu, mizahın beyin biyokimyasından da gözlemlenebilen duygusal bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Fakat mizahla birlikte ortaya çıkan ve oldukça bildik bu duygunun teknik terimi üzerinde bir uzlaşma sağlanamamıştır (Martin, 2007).

Martin (2007) mizahla ortaya çıkan duygu için en uygun terimin “neşe (mirth)” olduğunu belirtmiştir. Çünkü bu kelime keyif alma, mutlu olma, eğlenme, coşku gibi hislerim tümünü kapsamaktadır. Neşe, mizahın algılanmasıyla ortaya çıkan ayırt edici bir duygudur. Keyif alma duygusundan, coşkuya kadar değişen şiddet seviyelerinde hissedilebilir.

Mizah kavramı çalışılırken çoğunlukla fizyolojik özellikleri ve sonuçları üzerinde durulmuştur. Mizahın duygusal öğeleri üzerine olan çalışmalar son zamanlarda yoğunlaşmıştır (Martin, 2007).

1.1.4.4.Gülme

Mizah, gülme ve kahkahadan bağımsız olarak düşünülemez. Gülme, mizaha eşlik eden neşe duygusunu dışa vurmaya yarar. Bu duygunun yoğunluğu düşükken gülümseme ortaya çıkar, yoğunluk arttıkça kahkahaya kadar yükselir. Gülme, neşe duygusunu paylaşmayı sağladığı için sosyal bir davranıştır. Bu sebeple gürültülü ve belirgin bir biçimde ifade edilir ve çoğunlukla yalnızken gözlemlenmez (Martin, 2007).

Gülme davranışı, dil gelişiminden önce görülmektedir. Aristo ve Pliny yeni doğan bebeğin 40 günlük olmadan önce gülmediğini belirtmiştir (Roেকেlein, 2002). Nesin, gülme davranışının bebek 1-3 aylık olduktan sonra, Keith-Spiegel ise gülmenin bebekte pek çok bilişsel süreçten çok önce başladığını belirtmiştir (Hill, 2000). Bu anlamda gülme davranışı, bazı durumlarda mizahi bir süreçten geçmeden de gelişebilmektedir. Morreall (1997) gülme davranışını “mizahi olan gülme durumları” ve “mizahi olmayan gülme durumları” olmak üzere ikiye ayırmıştır. Mizahi olmayan gülme durumları; gıdıklama, bir sorunu çözme, tehlike karşısında kendini yeniden güvende hissetme, histeri, bir oyunu kazanma, zevkli bir işe girişme gibi durumlar sonucu oluşur. Mizahi olan gülme ise; fıkra dinleme, fıkrayı anlamayan birine gülme, abartılı öyküleri, böbürlenmeleri dinleme, birisini garip giysilerle görme gibi içinde mizahi barındıran durumlar sonucu oluşur (akt., Avşar, 2008). Morreall’in gruplandırmasına bakarak, gülme davranışının her zaman mizah ile ortaya çıkmadığını ama mizahın sonucu olarak gülme davranışının meydana geleceğini söyleyebiliriz.

Özetle mizahın psikolojik süreci; sosyal bağlam içerisinde, uyumsuzlukları algılama ve işleme, bunlara bağlı oluşacak neşe duygusu ve sonuç olarak meydana gelen gülme davranışı şeklinde gelişmektedir.

1.1.5. Mizah Kuramları

Mizah (humor), dünyanın birçok yerinde, pek çok kültürde, sosyal etkileşimlerle birlikte ortaya çıkan bir insan davranışıdır. (Martin, 2007). Pek çok düşünür mizahın değeri, tanımı, kaynağıyla ilgili teoriler ortaya koymuştur. Bu teorilerin tümünü üç ana başlık

altında toplarsak; üstünlük kuramları, uyuşmazlık kuramları ve rahatlama kuramlarıdır (Susa, 2002). Bunlar dışında kalan, daha yakın dönemde ortaya atılmış kuramlar da “çağdaş kuramlar” başlığı altında incelenecektir.

1.1.5.1. Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)

Mizahı açıklayan en eski kuramlardan olan üstünlük kuramı, gülmeyi bireyin diğer insanlar ve onların davranışlarına bağlı olarak kendini üstün ya da zafer kazanmış hissetmesi sonucu ortaya çıkan bir davranış olarak açıklar. Bu kuram Platon ve Aristoteles’e kadar uzanmaktadır. Platon mizahı, acı ve haz kavramları üzerinden anlamlandırmış ve gülerken başkalarından üstün olduğumuzu hissettiğimiz zaman oluşan haz ile başkalarının bize güldüğünde onların üstünlüğü karşısında hissettiğimiz acının birleşimi olarak tanımlamıştır. Bireyleri gülmeyecek bir unsur haline getirenin, kendilerini olduklarından daha akıllı, erdemli, zengin ya da hoş sanmaları olduğunu söyler. Aristoteles de benzer olarak komik olanın aslının kusurlu olma haline dayandığını vurgulamıştır. Ona göre gülme, zayıf ve tuhaf olana karşı bir tepkidir (Sanders, 2001). Eğer tuhaflık, zayıflık ve çirkinlik kişiye zarar ya da acı verici değilse mizahtan zevk alır ve gülme davranışı meydana gelir. Platon gibi Aristoteles de mizaha karşı hoşgörülü olmanın bazı olası sakıncaları olduğundan bahseder; uygunsuz ve kaba bir davranış olarak tanımladığı mizahın, bunu kullanan kişileri kendine bağladığını fakat bir bireyin kendini kontrol ederek mantık çerçevesinde bir hayat kurması gerektiğini belirtir. Rahatlama ve eğlenceyi hayatın gerekli unsurlarından saymaz (Bardon, 2005).

Platon ve Aristoteles’in mizah üzerine geliştirdikleri üstünlük teorileri, onlardan sonra gelen düşünürleri de etkilemiştir. Hobbes, on yedinci yüzyılda bu teoriyi daha güçlendirmiştir. Ona göre sevinç duygusu ile birlikte gülme dediğimiz davranış ortaya çıkar; sevinç duygusunu ortaya çıkarırsa, şimdiki ya da daha önceki zayıflıklarımızı başkalarının zayıflıklarıyla kıyaslayarak kendimizdeki üstünlüğü hissetmemizle oluşan ani zafer duygusudur. Bu durumun da en fazla kendi eksikliklerinin farkında olan insanlar tarafından, kendilerini memnun etmek için kullanıldığını söylemiştir. (akt., Morreal, 1997). Benzer olarak Özünlü (1999), herhangi bir mizah ögesinin okunması, izlenmesi, duyulması ya da dinlenmesinin ardından, oradaki kahramanın yaptığı

hatanın, ya da sahip olduğu eksikliğin kişinin kendinde olmadığına emin olmasıyla kendini daha üstün hissetmesini sağladığını ve rahatlatarak gülme davranışını meydana getirdiğini belirtmiştir.

Ludovici, Bergson'un teorisini evrimsel bir açıdan değerlendirerek gülmeyi uyum duygusu üzerinden açıklamış, bireylerin başkasına kıyasla daha iyi uyum sağladıklarını hissettikleri zaman ortaya çıkan bir davranış olduğunu belirtmiştir. Ona göre bireyin uyum sağlamada üstün olduğunu hissettiği kişi ne kadar saygın olarak değerlendirilen biriye, alınan haz da o kadar artar (akt., Morreal, 1997). Bunlara paralel olarak Rapp gülme davranışını "zafer kükremesi"ne benzetmiş, ilkel insanın düşmanını yendikten sonra çıkardığı ses gibi bir davranış olduğunu belirtmiştir. Böylece kişi gülerken yine zaferini vurgulamakta ve üstün olduğunu hissetmektedir. İlkel insanlar yendikleri rakiplerinin zarar görmüş vücuduna gülerken, zamanla bu yenilgiyi hatırlatan sakatlık, zayıflık, hatalar gibi durumlara genellenmiştir (akt., Morreal, 1997).

Birçok düşünür ve yazar üstünlük teorisini destekleyici kuramlar sunmuştur. Ortak olarak üzerinde durdukları noktalar ise, kişilerin kendilerini kıyasla daha iyi, güzel, başarılı vb. hissettikleri zaman zafer duygusuyla, haz alarak gülme davranışını gösterdikleri ve dolayısıyla mizahın bunun üzerinden şekillendiğidir.

1.1.5.2. Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories)

Uyuşmazlık kuramları, mizahın sosyal ve duygusal yanından ziyade, özellikle bilişsel yanı üzerinde durmaktadır. Bu teorilere göre mizahı; uyumsuz, tuhaf, şaşırtıcı ve beklenilenden farklı olan şeyler meydana getirir (Martin, 2007). Uyumsuzluk kuramında gülme davranışının meydana gelmesi için iki şart vardır. İlki; iki ya da daha fazla tutarsız, uygunsuz, aykırı koşulun bir bütün oluşturuyor gibi görülmesi ya da zihnin bunları zıt bir ilişki içinde algılamasıdır (Paulos 1996). Diğeri ise; sürpriz unsurudur. Gülmenin meydana gelmesi için beklenmeyenin olması ve kişinin bu durumdaki sürpriz unsuruna duyarlı olup beklenmeyenin oluştuğunu fark etmesi gerekir (Tozar, 2001).

Uyuşmazlık kuramına ilk vurgu yapan düşünür olan Aristoteles, “Retorik” isimli eserinde bireylerde bir beklenti yaratıp, onları beklenmedik bir şekilde vurmanın iyi bir güldürme biçimi olduğunu belirtmiştir. Fakat daha sonra üstünlük kuramına yoğunlaştığından, bunun üzerinde durmamıştır (Morreall, 1997).

9.yüzyılda yaşayan Ali bin Rabban et-Tebari, kişinin heyecanlanması ya da şaşırması sonucu kan akışının hızlandığını söyler ve bu durumda kişi düşünme yetisini devreye sokmaz ise gülme davranışının ortaya çıkacağını belirtir (akt., Rozenhal, 1997).

Uyuşmazlık kuramı deyince akla ilk gelen isimler; Kant ve Schopenhauer’dur. Kant’a göre; ciddiyle ve sıradan biçimde algılanan bir olguda ya da olay akışı esnasında kişilerde bir beklenti oluşur ve olaylar beklenilenden farklı bir sonuca ulaştığında gülme davranışını ortaya çıkar (Özönlü, 1999). Diğer bir deyişle; bekleyişin aniden hiçliğe dönüşmesi gülmeyi meydana getirir.

Schopenhauer’a göre gülme davranışı; birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen kavramlar ve nesnelere arasında, aniden algılanan uyuşmazlık sonucu oluşur (Morreall, 1997). Düşünce ve algı arasında herhangi bir uyuşmazlık ortaya çıktığında, algı her zaman doğru olacaktır. Buna bağlı olarak; algının düşünce üzerindeki bu etkisi hazzı meydana getirecektir (akt., Keith-Spiegel, 1972).

James Beattie (1776) de benzer olarak mizahı uyuşmazlık üzerinden açıklamıştır. Fakat gülmeyi “hayvansal” ve “duygusal” olmak üzere iki ayırarak incelemiştir. Hayvansal gülme bilişsel bir seviyede açıklanamayacağı için bunu uyuşmazlık kuramına bağlamaz. Duygusal gülme ise aynı bütünde birleşmiş uyumsuz şeylerin algılanmasıyla meydana gelir. Yani, gülme davranışının oluşması için bilişsel bir sürece ihtiyaç vardır (akt., Keith Spiegel, 1972).

Spencer’a (1860) göre ise; her zaman uyuşmazlık gülme davranışını ortaya çıkarmayacaktır. Artan uyuşmazlık durumları merak gibi başka duyguları da meydana getirebilir (akt., Keith-Spiegel, 1972).

Cicero (1881) uyuşmazlık ve üstünlük kuramlarını bir araya getirerek, gülme davranışını daha farklı yorumlamış ve kişinin beklentilerinin kendi hatasıyla beklenen

sonuca varmaması sebebiyle, kendini küçük görerek, beklentilerinin engellenmişliğine yönelik ortaya çıktığını belirtmiştir (akt., Eastman, 1972).

Shultz (1976) uyuşmazlığı “algılama” ve “çözümleme” boyutları üzerinden incelemiştir. Ona göre uyuşmazlığı yalnızca algılamak yetmez, mizahın oluşması için onu çözümlenmek de gerekmektedir.

Kullman (1984) ise mizahın ortaya çıkması için uyuşmazlık seviyesinin en üstte olması gerektiğini belirtmiştir. Ancak bu şekilde düşünce akışı alt üst olarak gülmeyi meydana getirecektir (akt., İlhan, 2005).

Uyuşmazlık kuramlarının bütün gülme durumlarını kapsayamaması eleştirilmiştir. Paulos (2003), bu durumunun sebebini üç ana unsura bağlamıştır; uyuşmazlık her zaman fark edilmeyebilir, anlamlı olmayabilir ya da anlaşılabilir, duygusal ortam uygun olmayabilir (akt., Avşar, 2008).

Uyuşmazlık kuramlarıyla mizahı açıklayanların ortak noktaları özetle; gülmenin ve mizah duygusunun bilişsel yönünü ön plana çıkarmaları ve gülmenin birbirleriyle bağdaşmayan olgu, durum ve düşünceler sonucu oluştuğunu belirtmeleridir.

1.1.5.3. Rahatlama Kuramları (Relief Theories)

Rahatlama kuramcıları mizahın üzerinde dururken; stresten, gerginlikten kurtulma, rahatlama durumuna yoğunlaşmışlardır. Gülme davranışını fizyolojik açıdan ele almış ve sinirsel enerjinin ortaya çıkışı olarak değerlendirmişlerdir.

Rahatlama kuramını ilk açıklayan Descartes'tır (1649, akt., Türkmen, 1996). Gülmeyi; kötü bir şeye karşı kayıtsız olduğunda ya da o şeyin zararsız olduğu düşünüldüğünde ortaya çıkan sevinç olarak tanımlamıştır. Acı verici ya da tehlikeli bir durumun ortadan kalkmasıyla meydana gelir. Böylece birey kontrol altında tutulan sıkıntılı düşünceden kurtulur ve rahatlar (akt., Türkmen, 1996).

Shaftesbury (1711), insanların doğal ruh hallerinin kısıtlandığında, bu durumdan kurtulmak için bazı yollar arayacağını söylemiştir. Gerekirse taşlama, soytarılık,

öykünme gibi yöntemlerle kendilerini göstererek bundan memnun olup rahatlayacaklardır (akt., Morreall, 1997).

Spencer, gülmeyle ortaya çıkan kassal hareketlerin başka bir şeye dönüşmediğini ve dolayısıyla yalnızca sinirsel enerjinin boşaltılmasına yaradığını belirtmiştir. Ona göre duygular ve duyular ne kadar güçlüyse, ortaya çıkan bedensel hareketler de bunlara bağlı olarak şiddetli olur. Açığa çıkan sinirsel enerji en az direnç gösteren kanallar boyunca akar, bunlar gülmenin yarattığı kas hareketleridir ve aynı bir buhar borusundaki güvenlik tıpasının açılmasıyla basıncın kurtulması gibi, gülme de sinir sisteminde oluşan fazla enerjinin ortaya çıkması şeklinde oluşur. Bu düşüncelerden etkilenen John Dewey (1894) de gülmeyi “sinirlerin aniden boşalması” olarak tanımlamıştır (Morreal, 1997).

Gregory, gülmeye sebep olan durumların, her zaman rahatlama kuramıyla açıklanabileceğini belirtmiştir. Ona göre; düşmanı alt etmek, bir mücadeleden galip çıkmak rahatlama ile ilgilidir ve gülme davranışını meydana getirir. Korkudan, acıdan, kısıtlanmalar ve engellemelerden kurtulmak da rahatlama sonucu gülmeye sebep olacaktır. Özetle gülme, sıkıntılı durumların aniden ortadan kalkmasıdır (akt., Türkmen, 1996).

Freud, rahatlama kuramlarının en önemli temsilcisidir. Bazı kaynaklarda teorisi “psikoanalitik kuram” adı altında incelenmiştir. “Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri” adlı eserinde, gülme davranışını şakalar (espriler), komik durumlar ve mizah olmak üzere üçe ayırmıştır. Espriler, kişinin bastırmak durumunda olduğu cinsel ve saldırgan duygularını ifade etmesine olanak verir. Birey sıradan anlarında ruhsal enerjisini cinsel ve saldırgan arzu ve düşüncelerini bastırmak için kullanırken, espriler aracılığıyla bu enerjiyi kullanmaya ihtiyaç duymadan ve süperegoyla çatışmaya girmeden onları ortaya çıkarır. Ortada kalan ihtiyaç fazlası psişik enerji ise gülme yoluyla boşaltılır. Esprilerden aldığımız haz ise, cinsel ve saldırgan düşünceleri bastırmak için harcadığımız enerji miktarı ile doğru orantılıdır (Freud, 1905). Freud iki tür espriden (şaka) bahseder; saf şakalar ve kasıtlı şakalar. Saf şakalar yumuşak, etkisi yalnızca gülümseme olabilen şakalardır. Kasıtlı şakalar ise müstehcen ve sinsî içeriklere sahiptir ve kişileri kahkahalara boğabilir. Bu tür şakalarda, espriyi yapan, saldırının nesnesi olan ve hazzı üreten olmak üzere en az üç kişiye ihtiyaç vardır (akt., Fidanoğlu, 2006).

Freud'un komik durumlar olarak tanımladığı kategori; sözel olmayan, yalnızca davranışlarla algılanan, düşme, sakarlık gibi durumları kapsar. Komiklikte ortaya çıkan hazzı meydana getiren, psişik enerji harcamasındaki tasarruftur. Komik durumu anlamak için harekete geçirdiğimiz enerji ile gerçekleşen durumda harcadığımız ruhsal enerji arasındaki fark sebebiyle harcanmayan enerjinin boşaltılması sonucu haz oluşur (Freud,1905).

Freud, mizahı ise hoş olmayan durumlardan kurtulmak için kullandığımız bir savunma mekanizması olarak tanımlar. Birey korku, üzüntü, öfke benzeri olumsuz duygular yaşadığında, eğlence algısı veya bazı durumlardaki çelişkili öğeler bakış açısını değiştirmesini sağlar ve bu duygulardan uzaklaşmaya olanak tanır. Böylece kişi, duygulara yönelik bir enerji tasarrufu elde etmiş olur, bu da hazzı meydana getirir (Freud,1905).

Rahatlama kuramlarının farklı yorumları olsa da, bu kuramın temsilcileri, genellikle gülme davranışının fiziksel şekilleri ve bunların fizyolojik açıklamaları üzerine yoğunlaşmışlardır.

Mizahla ilgili kuramların bazıları yeni dönemlerde ortaya atılmış ve bu üç ana başlık dışında incelenmiştir. Bunlar “çağdaş kuramlar”dır.

1.1.5.4. Çağdaş Kuramlar (Modern Theories)

1.1.5.4.1. Bergson'un Mizah Kuramı

Fransız düşünür Henri Bergson, 1900'de “Gülme - Komığın Anlamı Üzerine Deneme” adlı eserinde gülme davranışını incelemiş ve o zamana kadar yapılan açıklamalardan daha farklı noktalara değinmiştir.

Bergson, mizahın yalnızca insana dair durumlarda meydana geldiğini belirtmiştir. İnsanların cansız varlıklara ya da hayvanlara gülebilmesinin sebebi ise onlarda insana dair şeyler bulmalarıdır. Bergson'a göre insanlar empati kurarlarsa gülme meydana gelmez. Dolayısıyla gülme davranışı, empati kurmama durumundan beslenir. Gülmenin

gerçekleşmesi için kişi, her türlü duygu ve duygulanımdan uzaklaşmış olmalıdır (Bergson, 2013).

Bergson gülmeyi; “katılığa karşı toplumsal bir jest” olarak tanımlamıştır. Bahsettiği katılık; ruhun inceliğini kaybedip, fiziksel ve zihinsel olarak doğal esnekliğini, koşullarla ve toplumsal normlara uyum yeteneğini yitirmesi sonucu komik duruma düşmesi olarak tanımlar. Gülme, topluma uymayan kişilerin eğitilmesini de sağlar (Solak, 2013).

Bireyin gülme davranışı ile birlikte diğerlerini uyardığını, denetlediğini, cezalandırdığını ya da değiştirdiğini belirtmiştir. Kişilerin kendilerine gülündüğünü gözlemlediklerinde, gülünen durumlarını değiştirmeye eğilimli olduklarını ifade etmiştir. Yani mizah, kişiler üzerinde kontrol sağlamak amacıyla kullanılabilir. Bu tanımlamasıyla üstünlük kuramını anımsatır (Bergson, 2013).

1.1.5.4.2. Marvin Minsky’nin Mizah Kuramı

Minsky’ nin (1981) mizah kuramı Freud’un görüşlerine dayanır fakat Freud’un kuramında mizahın oluşması için tam olarak durumu idrak etmek gerekirken, Minsky anlamsız mizahı da benzer şekillerde açıklar (Mulder ve Nijholt, 2002, akt., Sayar, 2012).

Gülme davranışının, bireyin sansürlerinden kurtulmasıyla ya da bunların aklına gelmemesi sonucunda oluşabileceğini vurgulamıştır. Aynı zamanda çerçeve adını verdiği kalıplaşmış durumların farklı yönleriyle kullanılmasının da mizahı ortaya çıkarma da etkili olduğunu belirtmiştir (Mulder ve Nijholt, 2002, akt., Sayar, 2012).

1.1.5.4.3. Morreall’in Mizah Kuramı

Morreall (1997), bahsedilen bütün kuramların karşılaştırılması ile bir kuram elde edilmesi gerektiğini ve ancak bu şekilde mizahın ve gülme davranışının genel özelliklerinin açıklanabileceğini belirtmiştir. Gülmeyi “değişikliğin neden olduğu ve değişiklik tarafından üretilen hissin ifade ettiği fiziksel aktivite” şeklinde tanımlamıştır.

Morreal, gülme davranışının özelliklerini üç başlık altında toplamıştır: psikolojik yapıdaki değişiklikler, psikolojik değişikliğin aniden gerçekleşmesi ve psikolojik değişimin memnuniyet verici olması. Ona göre gülme psikolojik durumda bir değişiklik olması sonucu gerçekleşen bir mutluluk ifadesidir. Aynı zamanda başa çıkma mekanizmalarının kontrolü altında mutluluk verici bir şey olmadan da ortaya çıkabilir.

1.1.5.4.4. Thomas Veatch'in Saldırganlık Mizah Kuramı

Thomas Veatch'in mizah kuramı bireysel mizah anlayışına odaklanır ve mizah anlayışı ve duygusu için üç koşul tanımlar. Bu koşullardan birinin yokluğu söz konusuysa mizahın ortaya çıkmayacağını belirtir. Bu koşullar:

“V (saldırganlık durumu): Şeylerin nasıl olması gerektiği hakkında oluşan anlayışın getirdiği sorumluluk duygusu ile meydana gelen saldırganlık durumu,

N (normallik durumu): Kavrayan kişide belirli bir durumun normal olduğu konusundaki duyguların hakim olması,

S (eşzamanlılık): Bu iki anlayışı veya duyguyu kişinin aynı anda hissetmesi gerektirir.” (Sayar, 2012).

1.1.6. Mizah Tarzları

Mizah, hem bilişsel hem de duygusal öğeleri içinde barındırır ve genellikle kişiler arası ilişkilerde meydana gelmektedir. İçerdiği unsurlar incelendiğinde mizahın; mutluluk, eğlence gibi duygular kadar küçümseme, alay, öfke gibi duyguları da barındırdığı görülmektedir. Dolayısıyla mizah, çok boyutlu bir kavram olarak incelenmiştir (Martin 2003, akt., Arslan ve Çeçen, 2007). Mizahın; uyumlu ya da uyumsuz, kişinin kendi içine yönelik ya da kişiler arası oluşuna göre dört farklı tarzı vardır. Bunların ikisi psikolojik iyi olma açısından olumlu, diğer ikisi ise olumsuz ve sağlıksızdır (Erickson ve Feildstein, 2007).

Martin ve arkadaşları (2003), günlük yaşamdaki mizahın dört farklı durumunu 2x2 modeline göre incelemiştir. İlk olarak bireylerin mizahı kullanma amaçlarındaki

farklılıklara göre bir ayırım yapmışlardır. Kişiler mizahı; kendi yararlarına ya da başkalarıyla ilişkilerine katkı sağlamak amacıyla kullanabilirler. Kişi mizahı kullanarak, kendi üstünlüğünü kendi geçmişi ya da başkaları üzerinde göstererek kendini iyi hissedebilir (Keith-Spiegel, 1972). Aynı zamanda mizah, gerilimli, baskılı, olumsuz durumlarda da birey tarafından olumlama amaçlı olarak kullanılabilir. Benzer şekilde mizaha bağlı gülme davranışıyla, kişi stresli durumlarda rahatlayabilir. Bu gibi durumlar, mizahın birey tarafından kendi yararına kullanılmasına örnektir. Mizahın başkalarıyla ilişkileri geliştirmek için kullanımı ise kişiler arası mizahla ilgilidir. Birey diğer kişilerle ilişkili içinde olduğu ortamlarda iletişimi kolaylaştırmak, çatışmaları azaltmak, bağları kuvvetlendirmek ve hatta bazı durumlarda grup normlarını oluşturmak, grup kimliğini güçlendirmek için de mizahı kullanır (Martin ve ark, 2003).

Modeldeki diğer ayırım, mizahı uyumlu ya da uyumsuz kullanma durumuna göre yapılmıştır. Mizah bireyler tarafından kimseye zarar vermeyecek şekilde kullanılabilirdiği gibi, bireyin kendisine ya da başkasına zarar verebileceği biçimde de kullanılabilir. Özetle, kişi mizahı kendisi ya da kişiler arası ilişkilerini geliştirmek için kullanırken, ne kendine ne diğer kişilere zarar vermeyecek bir tarz seçebilir, veya kendi ve başkalarına zarar verecek bir tarz da benimseyebilir. Bu da ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzını ortaya koymaktadır. “Katılımcı mizah (affiliative humor)” ve “kendini geliştirici mizah (self-enhancing humor)” tarzları uyumlu, “saldırgan mizah (aggressive humor)” ve “kendini yıkıcı mizah (self-defeating humor)” tarzları ise uyumsuz mizah tarzlarıdır. Aynı zamanda “kendini geliştirici mizah” ve “kendini yıkıcı mizah” tarzları kişinin kendi içine dönük, “katılımcı mizah” ve “saldırgan mizah” tarzları kişiler arası ilişkilerde kullanılan mizah tarzlarıdır (Martin ve ark., 2003).

1.1.6.1. Katılımcı Mizah (Affiliative Humor)

Katılımcı mizah, kişinin kendi gereksinimlerini de göz ardı etmeden, başkalarını eğlendirmek ve rahatlatmaya odaklandığı, kişiler arası bir mizah türüdür (Hampes, 2006). Bu mizah tarzını kullanan bireyler, hem kendilerine hem de diğer kişilere karşı saygılı etkileşimler sergileyerek, ilişkilerini geliştirebilir. Eğlenceli şeyler söyleyerek,

şakalar yaparak kişiler arası ilişkilerde gerilimi azaltma, ilişkileri kolaylaştırma eğilimindedirler. Düşmanca ya da saldırgan bir tutum göstermezler. Aynı zamanda kendileri hakkında da komik şeyler anlatabilirler fakat bunu yaparken kendilerini kabul duygularını korurlar (Martin ve ark., 2003).

Katılımcı mizahın; neşelilik, özsaygı, samimiyet gibi pozitif duygular ve ruh halleriyle ve kendini gerçekleştirme, psikolojik iyi olma durumuyla olumlu yönde, depresyon ve öfkeyle ise olumsuz yönde ilişkili olması beklenmektedir (Martin ve ark., 2003).

1.1.6.2. Kendini Geliştirici Mizah (Self-Enhancing Humor)

Kendini geliştirici mizah, kişiler arası ilişkilerle ilgili olmaktan ziyade, intrapsişik bir mizah türüdür. Bu tarza yatkın kişilerin genellikle hayata karşı esprili bir bakış açısı vardır. Hayattaki sıkıntıları, stresli durumları yaşarken bile bu esprili perspektiflerini korurlar (Hampes, 2006). Kendini geliştirici mizah tarzında, mizahın birey tarafından algılanması yeterlidir, başka kişilerle paylaşılması gerekmez. Kavramsal anlamda, mizah yoluyla başa çıkmaya da ilişkilidir (Martin,1993).

Kendini geliştirici mizah olumlu ve uyumlu bir mizah türüdür. Freud'un (1928) mizahı; kişinin olumsuz bir durum karşısında gerçekçiliğini kaybetmeden negatif durumlardan uzaklaşmasını sağlayan sağlıklı bir savunma mekanizması olarak tanımlamasına en uyan tür, kendini geliştirici mizahtır (Sayar, 2012).

Bu mizah tarzının, depresyon, anksiyete, nevrozizm gibi olumsuz duygularla negatif yönde, deneyime açıklık, öz saygı ve öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olması beklenmektedir (Martin ve ark., 2003).

1.1.6.3. Saldırgan Mizah (Aggressive Humor)

Uyumsuz mizah tarzlarından olan saldırgan mizah, bireyin kendi üstünlük ve haz duygularına olan ihtiyacını karşılamak için mizahı başkalarına karşı uygunsuz bir

biçimde kullanmasıdır (Martin ve ark., 2003). Kişilerarası kullanılan bir mizah türüdür, başkalarına odaklıdır. Genellikle, küçük düşürme, alay, sataşma, cinsel ya da ırkçı söylemler kullanarak kişileri aşağılama ya da baskı altında tutma durumlarını içerir (İlhan, 2005).

Bu mizah türünde kişi mizahı başkalarına karşı kendini üstün hissetmek, onlardan daha iyi ve güçlü olduğunu duyumsayarak haz almak için kullanır ve karşı taraftaki kişi ya da kişilerin kırılmasını, üzülmelerini umursamazlar. Bu durum çevrelerindeki insanların onlardan uzaklaşmasına sebep olabilir. Aynı zamanda diğer insanları mizahı kullanma biçimleriyle tehdit altında hissettirerek, onların davranışlarını kontrol etme eğiliminde de olabilirler (Janes ve Olson, 2000).

Saldırgan mizahın, nevrozizm, hostilete, kızgınlık ve saldırganlık ile pozitif yönde; yumuşak başlılık ve sorumluluk gibi kişilik özellikleriyle negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir (Martin ve ark., 2003).

1.1.6.4. Kendini Yıkıcı Mizah (Self-Defeating Humor)

Uyumsuz mizah tarzlarının bir diğeri, kendini yıkıcı mizahtır. Kendini yıkıcı mizah tarzında birey kendi ihtiyaçlarını dikkate almadan mizahı kullanır. Başkalarını güldürmek, eğlendirmek, onlarla ilişkilerini güçlendirmek için kendini sürekli olarak kötüler ya da yerer. Diğer kişilerle yakın olabilmek ve kendini onlara kabul ettirmek için kendini küçük düşürecek komik şeyler anlatma ve yapma, başkaları tarafından aşağılandığında onlarla beraber gülme, kendini başkalarının maskarası yapma gibi davranışlar gösterir. Benzer olarak kendini yıkıcı mizah tarzına eğilimli kişiler, problemlerini çözmekten kaçmak veya olumsuz duygularını yaratan sebepleri gizlemek için de bu mizah türünü kullanırlar (Martin ve ark., 2003).

Kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan kişiler esprili ve eğlendirici olarak görülseler de bunun altında genellikle duygusal bir boşluk, kaçış ya da düşün benlik algısı bulunur. Bu mizah tarzıyla, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygularla ve nevrozizmle ile

pozitif yönde; tatminkar ilişkiler, öz saygı ve öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişki olması beklenmektedir (Martin ve ark., 2003).

1.2. PSİKOLOJİK BELİRTİLER

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık yalnızca sakatlık ve hastalıklara sahip olmamak demek değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden iyi bir durumda olmaktır. Örgütün tanımına göre akıl ve ruh sağlığı: “bireyin yeteneklerinin farkında olması, yaşamın normal stresleriyle baş edebilmesi, üretken olması ve içinde bulunduğu topluma katkıda bulunması”dır (WHO, 2007).

Bazı kuramcılar da ruh sağlığını tanımlamışlardır. Freud'a göre ruh sağlığına sahip olmak için haz ilkesi ve gerçeklik ilkesi arasında denge kurmak gerekmektedir. Ona göre sağlıklı bir kişi, genital evreye ulaşmış, ebeveynlerinden bağımsız bir hale gelmiş ve kendine, kendi fikirlerine güvenen bireydir (Fromm, 1993).

Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre 8 gelişimsel aşaması vardır. Bunlar karşıtlarıyla birlikte şu şekilde sıralanmaktadır; güven-güvensizlik, utanç-şüphe, girişimcilik-suçluluk, gayret-aşağılık hissi, kimlik kazanma-zihin karışıklığı, arkadaş edinme-yalnızlık, üreticilik-durgunluk, bütünlük-ümitsizlik. Bu aşamalardaki unsurlardan sağlıklı olanların sağlıksız olanlardan fazla olması ruh sağlığına sahip olunduğunun bir göstergesidir (Çitemel, 2010).

Maslow'a göre temel ihtiyaçlardan olan “kendini gerçekleştirme” insan davranışlarına yön veren bir güdüdür. Kendini gerçekleştirmekte olan kişi; kendiyle ilgili objektif ve tutarlı bir görüşe sahiptir, doğanın ve başka insanların değerini bilir, evrensel insan değerlerini benimser, zamanını faydalı kullanmaya meyillidir, üreticidir, duygularını belli edebilir, açık fikirli ve mizahi yeteneğe sahiptir. Maslow kendini gerçekleştirmekte olan bireyin ruh sağlığının yerinde olduğunu belirtmiştir.

Benzer şekilde Rogers da “tam verimlilik” kavramını “kendini gerçekleştirme” anlamında kullanmıştır. Tüm yaşantılara açıklık, her anı dolu dolu yaşama eğilimi, kendi içgüdülerini kullanabilme, düşünce ve davranışlarda özgürlük, yaratıcılık tam verimlilik kavramını karşılayan unsurlardır. Rogers’a göre de bunlara sahip olan birey ruhsal açıdan sağlıklıdır (Schultz, D. P. ve Schultz, S. E., 2007).

Psikolojik belirtiler ise; normal işleyişe uygun olmayan, psikolojik bir bozukluğu tanımlayan durumlardır. Ruhsal sağlığı olumsuz olarak etkileyen ve bunların teşhisine yarayan belirtilere denir (Kılıç, 1987). Bu bölümde psikolojik belirtilerin –Kısa Semptom Envanteri’ne bağlı kalarak- 5 alt boyutu ile ilgili kuramsal açıklamalar yer alacaktır.

1.2.1. Somatizasyon

Somatizasyon, fiziksel bulgularla açıklanamayan bedensel şikayet ve belirtilerdir (Gökalp,2010). Fiziksel bir zedelenme, bozukluk ya da bir ilacın etkisinden bağımsız olarak ortaya çıkarlar ve kişi bu belirtileri kullanarak iletişim kurmaya ve yardım aramaya çalışır (Güleç, 2006). Psikanalitik görüşe göre de somatizasyon, bastırılmış dürtü ve isteklerin, bilince çıkmasını önlemeye yarayan bir savunma aracıdır (Kellner, 1990). Başkalarına yönelik öfkenin bastırılması sonucu, zamanla kişinin öfkeyi kendine döndürmesi bu belirtilerin sebebi olabilir (Saygılı, 2001).

Somatizasyona yatkın olan bireylerin ortak özelliği; duygusal uyaranlara karşı tepkilerinin duygusal ya da bilişsel olmaktan öte bedensel olmasıdır (Kesebir, 2004). Bu kişiler genellikle şikayetlerini abartılı bir dille belirtirken, kesin ve açıklayıcı olmaktan uzaktırlar. Tanı koyma amacıyla yapılan görüşmelerde tutarsız öykülerle yakınmalarını dile getirdikleri için semptom taraması yapmak bu hastaları anlamak için yeterli olmayabilir. Çoğunlukla, farklı hekimlerden aynı anda tedavi alma eğilimindedirler ve bu durum, birlikte uygulanması tehlikeli olan tedavi yöntemlerine maruz kalmalarına sebep olabilir (Koroğlu, 2007).

Somatizasyon bozukluklarında belirtiler genellikle 25 yaşından önce başlar. Tanı konulması genellikle 30 yaşından önce olmalıdır. Çünkü ilerleyen yaşla birlikte fiziksel belirtilerin dışlanması zorlaşmaktadır (Sevinçok, 1999).

DSM 9'a göre somatizasyon tanısı koyabilmek için, bu 34 belirtiden en az 13 tanesi aynı kişide görülmelidir; "kusma, kol ve bacak ağrısı, nefes darlığı, sağrırlık, yürüme zorluğu, karın ağrısı, sırt ağrısı, çarpıntı, çift görme, kas ağrısı, eklem ağrısı, bulantı, sersemlik, bulanık görme, idrar yapma güçlüğü, karında şişkinlik, idrar yaparken ağrı duyma, unutkanlık, körlük, cinsel ilişki sırasında cinsel organlarda yanma, ishal, baş ağrısı dışında bedenin herhangi bir yerinde ağrı duyma, yutma güçlüğü, bayılma, cinsel isteksizlik, değişik besinler yediğinde bunları tolere edememe, ses kısıklığı, sara benzeri nöbet geçirme, göğüs ağrısı, cinsel ilişki sırasında ağrı duyma, ağrılı adet görme, düzensiz adet görme, aşırı adet kanaması, gebelik boyunca kusma."

Somatizasyona genellikle depresyon ya da anksiyete gibi bir psikolojik rahatsızlık da eşlik eder.

1.2.2. Depresyon

Depresyon genel anlamıyla bir ruhsal çökkünlük durumudur (Yörükoğlu, 2004). Depresyonda üzüntülü, bunaltılı bir duygu durumun beraberinde düşüncede, konuşmada, hareketlerde yavaşlamalar görülür. Bunların yanında kişide değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık, pişmanlık duyguları baskın hale gelir (Öztürk, 2004). Aynı zamanda iştahta, cinsel istekte, uyku düzeninde bozukluklar gözlemlenir (Küey, 1998).

Depresyona giren birey sürekli olarak üzgün, isteksiz ve yorgundur, yaşama sevincini yitirmiş gibidir (Yörükoğlu, 2004). Normalde severek yaptığı etkinliklerden keyif alamaz, aşırı durumlarda ölümü ve intiharı düşünebilir (Koç, 1998, akt., Yıldırım, 2011). Depresyondaki kişiler genellikle kendilerini tüm sosyal ortamlardan uzak tutarlar. Bu da her türlü ilişkilerine zarar verebilir. İş veya okul başarılarında ve/veya devamlılıklarında düşme gözlemlenir (Göğüş, 2000).

Psikanalitik görüŖe göre depresyon; kiŖinin her türlü kayba karŖı olan tepkisidir. Her kayıpta, kiŖi çocukluğunda kendini oral doyumdan yoksun bırakan ilgi verenine karŖı olan öfkesini geri getirir ve bu öfke hissi bastırılması gerektiği için suçluluğa dönüŖür. İlerleyen yaŖlardaki kayıplar da kiŖiye tekrar bu hisleri yaŖatır. KiŖi çocukluğundaki çaresiz ve bağımlı haline döner. Bu anlamda depresyondaki bireyin davranıŖlarının bir kısmı sevgi, güven arayıŖını temsil eder (Atkinson ve Hilgard, akt., Bilgi 2005). Psikanalitik kuramın bir diğer yorumuna göre depresyon; kiŖilerin öfke ve düŖmanca hislerini bastırmaları sonucu, bu öfkenin kendilerine dönmesiyle meydana gelir (Cengil, 2003).

Biyolojik kurama göre kiŖilik bozukluklarında da önemli bir rol oynadığına inanılan iki nörotransmitter vardır; norepinefrin ve serotonin. Bunlar beynin duygusal davranıŖlarını düzenlemeye yararlar. Biyolojik kuram, depresyonun sebebini bu nörotransmitterlerden birinin ya da her birisinin eksik olmasına bağlamaktadır (Atkinson, 1989, akt., Cengil, 2003).

BiliŖsel kurama göre ise depresyon, duygulanım bozukluğu değil biliŖsel bir bozukluktur. KiŖinin zihnine yaŖamının ilk dönemlerinden baŖlayarak, kendine, baŖka insanlara, dıŖ dünyaya ve geleceğe yönelik bazı inanıŖlar, düŖünceler iŖlenir. Depresyona yatkın kiŖilerde bunlar çoğunlukla olumsuz kavramlar olarak yerleŖmiŖtir. KiŖi olayların daha çok olumsuz yönlerini algılamaya baŖlar ve olumsuz yönde düŖünür ve depresyon kendini gösterir (Öztürk, 2004).

DavranıŖçı kuram, depresyonu açıklarken pekiŖtirme eksikliğine deęinmiŖtir. KiŖinin, olumlu duyguları pekiŖtirme oranının düŖük veya olumsuz deneyimlerinin oranını yüksek olmasının depresyonu tetiklediğini belirtmiŖlerdir (Cengil, 2003). Sevilmeyeceği, kabul görmeyeceğine inanan bireyin toplumdan, sosyal ortamlardan uzaklaŖmasıyla huzursuzluğu da azalır. Böylece, depresif davranıŖlardan olan sosyal izolasyon, negatif pekiŖtireç görevi görür ve davranıŖın devam etmesine sebep olur (Ünal, 2000). Benzer olarak “öęrenilmiŖ çaresizlik” kuramının gözden geçirilmesiyle ortaya çıkan “umutsuzluk kuramı” da depresyonu, kiŖilerin negatif yaŖam olaylarına kalıcı, olumsuz nedenler atfetmeleriyle birlikte bunların sonuçlarını felaketlenme ve

bu durumları yaşadıkları için kendilerini suçlama, değersiz hissetme sonucunda ortaya çıkan bir bozukluk olarak tanımlar (Abramson ve ark., 1989, akt., Maçkalı, 2014).

DSM 4'e göre tanı koyabilmek için her gün süregelen depresiflik ile birlikte ilgi kaybından en az birinin bulunması gerektiğini belirtir. Bunların yanında, sıralanan belirtilerden en az 5'i de kişide bulunmalıdır ve en az 2 hafta süreklilik göstermelidir: kilo kaybı veya kilo alma, uykusuzluk, fazla uyuma, psikomotor retardasyon veya ajitasyon, yorgunluk, değersizlik veya suçluluk duyguları, düşünme ve konsantrasyon yetisinde azalma, yineleyen ölüm ya da intihar düşünceleri, intihar girişimleri.

Dünya sağlık örgütüne göre depresyon fiziksel, duygusal, ekonomik ve toplumsal sorunlara yol açan hastalıklar arasında dördüncü sıradadır (Göktaş ve Özkan, 2006). Başlangıç yaşı 20'li yaşların ortalarındadır ve en riskli grup 15-19 ve 25-29 arası olarak belirtilmiştir (Ateşçi, 2000).

1.2.3. Anksiyete (Kaygı)

Anksiyete, fiziksel duyuların da ortaya çıkabildiği, bir tür korku ve endişe duygusudur. Göğüste sıkışma, kalp çarpıntısı, terleme, baş ağrısı, midede boşluk duygusu ve hemen tuvalete gitme isteği gibi duyular gözlemlenebilir (Türkçapar, 2004).

Anksiyete, insanların hayatları boyunca çeşitli çevresel ya da duygusal olaylar karşısında hissettikleri normal bir duygudur. Tehlike arz eden durumlarda, kişiyi bunlara karşı uyarıcı, adaptif fonksiyona sahiptir (Labellarte, Gingsburg, Walkup ve Ridle, 1999). Fakat objektif olarak bakıldığında tehlikeli olmayan durumlarda da tehlike varmış gibi algılanıyor ve bireyin günlük yaşamını bile etkileyecek seviyelere çıkıyor, kişi bir felaketin yaklaştığı hissiyle yaşıyor, sürekli endişe duyuyorsa “anormal anksiyete”den yani anksiyete bozukluğundan söz edilir (Uzbay, 2002).

Anksiyete bozuklukları: panik atak, agorafobi, agorafobi olmadan panik bozukluğu, agorafobili panik bozukluğu, panik bozukluğu olmadan agorafobi, özgül fobi, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, post-travmatik stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, genel tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu ve madde kullanımının yol açtığı anksiyete bozukluklarını içerir (Türkçapar, 2004). Anksiyetenin oluşumuna dair çeşitli açıklamalar yapılmıştır. Psikanalitik kuramın öncülerinden Freud'a göre ego sürekli olarak 3 farklı tehdit altındadır: engellenmeler ve dışarıdan gelebilecek saldırılar, idin içgüdüsel ve gerçek dışı istekleri ve süper egonun cezalandırması. Ego bu tehlikelerden kaçmak için üç çeşit anksiyete geliştirir;

Gerçeklik Anksiyetesi: Dış dünyada tehlikeli bir durumun varlığının algılanmasıyla oluşur.

Vicdani Anksiyete: Süper egonun vicdan diye bilinen bölümünün tehlikeli saydığı durumlarda ortaya çıkar. Egoda suçluluk ya da utanç duygusu yaratır.

Nevrotik Anksiyete: İçgüdülerden gelen tehlikenin algılanması ile ortaya çıkar (Geçtan, 1996).

Adler, insanların barındırdıkları aşağılık kompleksi ile birlikte kendilerine olan güvensizlikleri sonucu anksiyetenin oluştuğunu söyler (Pirinçci, 2009).

Sullivan'a göre kişinin yaşadığı ilk toplumsal deneyimler anksiyete durumunu etkiler. Çocuklukta ilk arkadaşlarının küçük düşürücü, dışlayıcı davranışlarıyla baş etmek zorunda kalan birey, özellikle ebeveynleriyle olan ilişkisinde de benzer durumları yaşıyorsa, ileride anksiyete bozukluğu geliştirme ihtimali artar (Geçtan, 1993).

Varoluşçu kuram ise anksiyetenin oluşumunu, bireyin aslında yaşamda bir hiç olduğu farkındalığı geliştirmesine bağlar. Bu durum kişilere ölümün kesinliğinden daha fazla rahatsızlık verir (Köroğlu, 2004).

Anksiyete bozukluklarının toplumda görülme oranı %17'dir. Anksiyete bozuklukları kadınlarda biraz daha fazla görülmektedir. Anksiyete ve depresyonun birlikte görülme olasılığı da oldukça yüksektir (Özen ve Temizsu, 2010).

1.2.4. Olumsuz Benlik

Benlik, bireyin kendi kişiliğine, özelliklerine, yeteneklerine, değer yargılarına, beklenti ve ideallerine yönelik fikir ve algılamalarının tümüdür (Hamachek, 1988). Benlik, deneyimler sonucu oluşur. Sosyal beklentiler, anne, baba, arkadaşlar gibi kişinin önemseydiği insanların onu değerlendiriş biçimleri benliğin oluşumuna etki eder (Baymur, 1994).

Benlikle yakından ilişkili olan özsaygı kısaca, kişinin kendini değerli görmesi, olumlu değerlendirmesi, takdir edip ödüllendirmesidir (Blascovich ve Tomaka, 1991). Özsaygının içeriğinde kişisel onur, yetenek ve özün kabulü vardır (Chrzanowski, 1981).

Olumsuz benlik ise özsaygının olumsuz olarak değerlendirilebilir. Olumsuz benlik; bireyin kendini başkalarıyla kıyaslaması, kendini değersiz olarak nitelendirip aşağılaması, özünü reddetmesi, rahat ve doğal olamaması, aşırı derecede öz farkındalığı olması ve bunlara bağlı olarak olumsuz beklentileri olmasıdır (Degoratis ve ark., 1976, akt.; Acar, 2009).

1.2.5. Hostilite (Düşmanlık)

Hostilite, öfke ve saldırganlık birbirinden ayırması güç kavramlardır. Öfke; gerçek veya varsayılan bir engellenme, haksızlığa uğrama, tehdit, küçümsenme karşısında ortaya çıkan ve bu algıları yaratan uyaranları yok etmeye yönelik bir duygudur (Biagio, 1989, akt., Çitemel, 2010). Öfke anında kişide, konuşmada zorlanma, yüz kızarması, dişlerin ya da yumrukların sıkılması, ses tonunda yükselme, kaslarda gerginlik, titreme, sıcak basması, nefes almada zorlanma gibi fizyolojik değişimler görülebilir (Tavris, 1989).

Saldırganlık ise öfke duygusunun ardından, bu duyguyu yaratana karşı ortaya çıkan davranışlardır.

Hostilite, husumet, iftira, kötülük içeren ve öfke duygusunun etkileri ile ortaya çıkan olumsuz bir tutumdur. Başkalarına zarar verme, intikam alma, acı çektirme isteklerini içerir (Smith, 1994, akt., Satılmış, 2012).

1.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Mizah, mizah tarzları ve psikolojik belirtilerle ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır. Mizah kavramı, araştırmalarda birçok değişkenle birlikte ele alınmıştır. Konuyla ilgili örnekleri aşağıda verilecektir.

1942 yılında Eysenck, ilk kez mizah kategorilerini belirlemek için faktör analizi kullanmıştır. Ondan sonra pek çok araştırmacı bu yöntem üzerinden çalışmalarını sürdürmüştür. 1970'lerden itibaren, mizahın araştırmalarda ele alış biçimi değişmiş, mizah üretimi, ifade şekli ve dolayısıyla türü üzerine yapılan çalışmalar ön plana çıkmaya başlamıştır (Sepetci, 2010). Türkiye'de ise 1990'lardan itibaren mizah ile ilgili çalışmalar artış göstermiştir. Bu çalışmada araştırmalar, Türkiye'de yapılan araştırmalar ve yurtdışında yapılan araştırmalar olmak üzere iki başlık altında incelenecektir.

1.3.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Nezu, Nezu ve Blisset (1988), mizahın stresli yaşam olayları ve psikolojik stres tepkileri arasındaki ilişkiyi azaltıcı rolünü incelemişlerdir. Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Sürekli Kaygı Envanteri ve Yaşam Deneyimleri Anketi'ni kullanarak, üniversite öğrencileri arasında yaptıkları araştırmada, negatif yaşam olayları ve mizah duygusu ilişkisinin depresyonu yordamada etkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda mizahın, stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri düzenleyici bir rolü olduğunu, ancak sürekli

kaygının yordanmasında mizahın anlamlı bir etkisi olmadığını belirlemişlerdir (Avcı, 2012).

Overholser (1992), 52 kadın, 46 erkek olmak üzere 98 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, negatif yaşam olayları ile depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerde mizah duygusunun düzenleyici etkilerini incelemiştir. Sonucunda, mizah duygusu yüksek kadın öğrencilerin, düşük olanlara oranla, negatif yaşam olayları karşısında daha yüksek derecede depresyon belirtileri gösterdikleri belirlenmiştir (akt., Yerlikaya, 2009).

Deaner ve McConatha (1993) yaptıkları araştırmada, mizah duygusu, depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemiş ve 91 kız, 38 erkek olmak üzere 129 üniversite öğrencisine, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Mizah Duygusu Ölçeği, Depresyon Tanı Envanteri ve Eysenck Kişilik Envanteri uygulamışlardır. Mizah Yoluyla Başa Çıkma puanlarıyla depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki elde etmişlerdir. Depresyon puanı daha düşük olan kişilerin mizahı, depresyon puanı yüksek olanlara nazaran daha çok savunma mekanizması olarak kullandığını bulmuşlardır. İçedönük kişilerde depresyon puanları daha yüksek olarak gözlenirken, çevreleriyle başa çıkmada da mizahı daha az kullandıkları görülmüştür. Mizahın, depresyonu önlemeye yardımcı olduğunu belirtmişlerdir (akt., Aslan, 2006).

Thorson, Powell, Sarmany ve Hampes (1997) yaptıkları araştırmada, 347 kişi üzerinde, Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği (Multi Dimensional Sense of Humor Questionnaire) ve Epidemiyolojik Depresyon Çalışmaları Merkezi Ölçeği (CESD-Center for Epidemiological Studies Depression Scale) kullanarak depresyon ve mizah arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Mizah duygusu ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (akt., Ay, 2011).

Führ (2002), erken ergenlik çağındaki çocuklarda mizah ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonucunda, erken ergenlik döneminde mizahın, stresle başa çıkmada kullanıldığını belirlemiştir. Özellikle 12 yaşından sonra mizahın, bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılma durumunun anlamlı düzeyde artış göstermekte olduğunu bulmuştur. Erkek çocukların, saldırgan ve cinsel içerikli mizahı kullanmaya

eğilimli olup, kız çocukların mizahı çoğunlukla kendilerini eğlendirmek amacıyla kullandığını belirtmiştir (akt., Öner, 2012).

Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh (2004), mizah duygusu ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. 93 kız, 44 erkek olmak üzere toplam 137 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada, Mizah Tarzları Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve Mizahi Davranış Ölçeği uygulanmıştır. Kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzlarının, depresyon ve kaygı ile negatif yönde, kendini yıkıcı mizah tarzının ise depresyon ve kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Erickson ve Feldstein (2007), yaptıkları araştırmada katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının sağlıklı başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, olumsuz mizah tarzlarından olan saldırgan ve kendini yıkıcı mizahın ise sağlıksız başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuşken, kendini yıkıcı mizah tarzıyla depresyon arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu belirlenmiştir.

Frewen, Brinker, Martin ve Dozois (2008) mizah tarzları ve kişiliğin, depresyon ile ilişkisini araştırmışlardır. Depresyon ile kendini yıkıcı mizah tarzı arasında pozitif, depresyon ile kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları arasında ise negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır (akt., Öner, 2012).

Chen ve Martin (2007), Çinli ve Kanadalı 354 üniversite öğrencisiyle yaptıkları ve Mizah Tarzları Ölçeği ve Mizahla Başa Çıkma Ölçeği (Coping Humor Scale) kullandıkları araştırmada, akıl sağlığı, mizah yoluyla başa çıkma ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri cinsiyet değişkenini de göz önünde bulundurarak değerlendirmişlerdir. Sonucunda, Kanadalı erkek öğrencilerin kızlara oranla daha çok saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarını kullandıklarını belirlerken, mizah yoluyla başa çıkmada cinsiyet farkı görülmemiştir. Çinli öğrenciler arasında ise mizah yoluyla başa çıkma puanları erkek öğrencilerde daha yüksektir. Tüm örnekleme, daha çok katılımcı veya saldırgan mizah tarzının kullanıldığı görülmüştür (Sepetci, 2010).

1.3.2. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Aydın (1993), mizah duygusu, kontrol odağı ve genellenmiş başarı beklentisinin sağlık sorunlarının sıklığını yordama d¼zeylerini incelemiştir. 400 lise ve üniversite öğrencisinden meydana gelen bir örneklemelemiştir. Bulgularda cinsiyete göre bazı farklılıklar gözlenmiştir. Kız öğrencilerde, yüksek mizah duygusu, dıştan denetimlilik ve düşük başarı beklentisi sağlık sorunlarını yordarken, erkeklerde farklı olarak yüksek mizah duygusu yerine, düşük mizah duygusunun sağlık sorunlarını anlamlı bir şekilde yordamakta olduğu bulunmuştur.

Yine Aydın (1994) yaptığı başka bir çalışmasında, kontrol odağı ve mizah tepkisi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonucunda, kız öğrencilerin daha yüksek mizah anlayışına sahip oldukları bulunmuştur. Erkek öğrenciler için ise, içten denetimlilik ve mizah tepkisi arasında anlamlı bir ilişki gör¼lmüřtür.

Yerlikaya (2003), mizah tarzları ve depresyon, benlik saygısı, fonksiyonel olmayan tutumlar, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında kullanmak suretiyle Mizah Tarzları Ölçeği’ni Türkçe’ye uyarlamıştır. 137 üniversite öğrencisine, Mizah Tarzları Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği’ni uygulamıştır. Sonucunda, katılımcı ve kendini geliştirici mizah ile depresyon arasında negatif yönlü, kendini yıkıcı mizah tarzı ile depresyon arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Sarı ve Aslan (2005), 480 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, mizah tarzları ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek için Mizah Tarzları Ölçeği ve Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ni kullanmışlardır. Sonucunda, çaresiz başa çıkma tarzına sahip öğrencilerin kendini yıkıcı mizah tarzını, kendine güvenli başa çıkma tarzına sahip olanların ise katılımcı veya kendini geliştirici mizah tarzlarını daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Aynı zamanda erkek öğrencilerin, kızlara oranla daha çok saldırgan veya kendini yıkıcı mizah tarzlarını kullandıkları da gör¼lmüřtür.

Saltuk (2006) üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme yaptığı çalışmada, mizah tarzlarının cinsiyet, yaş, algılanan kişilik yapısı ve algılanan popülerlik ile ilişkisini incelemiştir. Sonucunda, kadınların katılımcı mizah tarzı puanları, erkeklerin ise saldırgan mizah tarzı puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Fidanoğlu (2006) araştırmasında, evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için, 255 çift üzerinde; Çift Uyum Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği ve Spielberg Sürekli Kaygı Ölçeği'ni uygulamıştır. Sonucunda, olumlu mizahın yüksek olduğu çiftlerde evlilik uyumunu da yüksek olduğu belirlenmiştir.

Soyaldın (2007), 284 kız ve 258 erkek olmak üzere toplam 542 ortaöğretim öğrencisi ile yaptığı çalışmada, Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzları Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği'ni uygulayarak, öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonucunda, öfke kontrolü ile saldırgan mizah tarzı arasında ve katılımcı mizah tarzı ile öfke dışa vurum arasında negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının kızlarda, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının ise erkeklerde daha çok görüldüğü belirlenmiştir.

İlhan ve Terzi (2007) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yaptıkları araştırmalarında, sosyal kaygı üzerinde kendini toplama gücü ve mizahın etkisini incelemek için; Etkileşim ve İzlenme Kaygısı Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği ve Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'ni uygulamışlardır. Sonucunda, sosyal kaygının alt boyutları olan etkileşim kaygısı ve izlenme kaygısı ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında negatif yönlü, saldırgan mizah tarzı ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcı mizah tarzının etkileşim kaygısı üzerinde ve kendini geliştirici mizah tarzının da izlenme kaygısı üzerinde en fazla etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Avşar (2008) yaptığı çalışmada, öğretmen adaylarından oluşan bir örneklem kullanmış ve mizah tarzları ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonucunda, kendini geliştirici, katılımcı ve saldırgan mizah tarzları ve cinsiyet rolleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Yerlikaya (2009), 199 kadın ve 210 erkek olmak üzere toplam 409 üniversite öğrencisine, mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki

ilişkiyi araştırmak için Mizah Tarzları Ölçeği ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Yaşam Olayları Listesi, Gündelik Olaylar Listesi, Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulamıştır. Sonucunda, katılımcı ve kendini geliştirici mizah ve mizah yoluyla başa çıkma, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kendini yıkıcı mizahla algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, normal popülasyonda mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemektir. Temel problem cümlesini “Bireylerin mizah tarzları ve psikolojik belirtileri arasında bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Buna bağlı olarak hipotezler aşağıdadır:

- 1) Bireylerin mizah tarzları ve Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarından olan “somatizasyon”, “depresyon”, “anksiyete”, “olumsuz benlik”, “hostilite” ve toplam puanı ile ölçülen psikolojik belirtileri arasında ilişki var mıdır?
 - a) Olumsuz mizah tarzlarından olan “kendini yıkıcı mizah tarzı” ile psikolojik belirtiler arasında ilişki var mıdır?
 - b) Olumsuz mizah tarzlarında olan “saldırgan mizah tarzı” ile psikolojik belirtiler arasında ilişki var mıdır?
 - c) Olumlu mizah tarzlarında olan “kendini geliştirici mizah tarzı” ile psikolojik belirtiler arasında ilişki var mıdır?
 - d) Olumlu mizah tarzlarından olan “katılımcı mizah tarzı” ile psikolojik belirtiler arasında ilişki var mıdır?

- 2) Demografik değişkenlerin, mizah tarzları ölçeği alt boyutlarından olan “kendini yıkıcı mizah tarzı”, “saldırgan mizah tarzı”, “kendini geliştirici mizah tarzı” ve “katılımcı mizah tarzı” üzerinde etkisi var mıdır?
- a) Bireylerin mizah tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- b) Bireylerin mizah tarzlarının yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Mizah, yüzyıllardır pek çok düşünür, yazar ve araştırmacı tarafından incelenen, fiziksel ve ruhsal sağlığa olumlu etkileri olduğu belirlenmiş bir kavramdır. İnsanlar mizahı, neredeyse her gün kullanır veya mizaha maruz kalırlar. Bu anlamda insanı ve insan psikolojisini anlamak için mizahı, ve mizahın ne şekillerde kullanıldığını incelemek önem arz etmektedir.

Klinik alanda danışanları daha iyi yönlendirmek ve daha iyi tanımak adına, mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri bilmek faydalı olacaktır. Yurtiçi ve yurtdişindeki pek çok araştırmada, mizah tarzlarının anksiyete ve depresyonla olan ilişkileri incelenmiştir. Bu araştırma, mizah tarzlarının yalnızca anksiyete ve depresyon değil tüm psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemesi açasından diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Aynı zamanda, yapılan araştırmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekteştirildiği görölmektedir. Bu çalışmada ise mizah tarzları ve psikolojik belirtiler ilişkisine normal popölasyon üzerinden bakılmış, literatüre katkı sağlaması hedeflenmiştir.

2.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, verilerin toplanması amacıyla kullanılacak ölçme araçları ve bunlarla ilgili geçerlik-güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve istatistiksel analizlerde kullanılacak yöntemler hakkında bilgi verilmiştir

2.1.EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmada kullanılan ölçekler, internet (www.docs.google.com) üzerinden oluşturularak, raslantısal olarak ulaşılmış gönüllü yetişkinler tarafından doldurulmuştur. Araştırmanın evrenini, Türkiye’de yaşayan, 18 yaşını doldurmuş kadın ve erkekler oluşturmaktadır. 148’i kadın (%59,2), 102’si erkek (%40,8) olmak üzere 250 katılımcı olmuştur. Katılımcıların yaş aralığı 18-66’dır ve ortalaması 31,03’tür (ss = 9,85).

Tablo 2.1

Katılımcıların Yaş Aralıkları, Ortalamaları ve Standart Sapmalarının Dağılımları

Yaş aralığı	X (Ortalama)	Standart Sapma (ss)
18-66	31,03	9,85

Tablo 2.2

Katılımcıların Cinsiyete Göre Sıklık ve Yüzdeler Dağılımları

Cinsiyet	f (Sıklık)	% (Yüzde)
Kadın	149	59,6
Erkek	101	40,4
Toplam	250	100

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmaya katılanların kullandığı mizah tarzlarını belirlemek amacıyla “Mizah Tarzları Ölçeği”, psikolojik ve bedensel belirtileri ölçmek amacıyla da “Kısa Semptom Envanteri” kullanılmıştır. Ayrıca kişisel bilgi formuyla katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve eğitim durumları da belirlenmiştir.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından, araştırmanın içeriğine uygun olarak hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaş ve cinsiyetlerine ilişkin sorular bulunmaktadır.

2.2.2. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire), mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört boyutu ölçmek amacıyla Martin ve Puhlik-Doris (1999) tarafından 60 madde olarak geliştirilmiş ve daha sonra Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003) tarafından revize edilerek madde sayısı 32’ye düşürülmüş, kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkçe’ye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır. Sınıflandırılan dört alt boyut; Kendini Geliştirici Mizah (Self Enhancing Humor), Katılımcı Mizah (Affiliative Humor), Kendini Yıkıcı Mizah (Self Defeating Humor) ve Saldırgan Mizah (Aggressive Humor)’tır. Bunlar da kendi aralarında uyumlu mizah (Kendini Geliştirici Mizah ve Katılımcı Mizah) ve uyumsuz mizah (Kendini Yıkıcı Mizah ve Saldırgan Mizah) olmak üzere iki grupta toplanır.

Ölçekte “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ile “Tamamıyla Katılıyorum (7)” arasında değişen yedili Likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. Her alt ölçek 8’er maddeden oluşmakta ve ters yönde puanlanan on bir madde bulunmaktadır. Bu maddeler; 1-7-9-15-16-17-22-23-25-29-31’dir. Her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ile 56 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ilgili mizah tarzının kullanım sıklığına işaret etmektedir.

Ölçeğin maddelerinin alt boyutlara göre dağılımı şöyledir:

Katılımcı Mizah: 1*, 5, 9*, 13, 17*, 21, 25*, 29*

Kendini Geliştirici Mizah: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30

Saldırgan Mizah: 3, 7*, 11, 15*, 19, 23*, 27, 31*

Kendini Yıkıcı Mizah: 4, 8, 12, 16*, 20, 24, 28, 32

Yerlikaya (2003) tarafından, ölçeği Türkçe'ye uyarlamak için gerçekleştirilen birinci çalışma kapsamında yapılan faktör analizi sonucunda 9, 11, 16, 19 ve 28. maddelerin kendi faktörleri dışındaki faktörlere yerleştikleri; 22. maddenin ise kendi faktörüne yerleşmekle birlikte bir başka faktöre de çok yakın bir yükü yerleştiği görülmüştür. Sorunlu maddeler üzerinde gerekli değişiklikler yapılarak ikinci kez yapılan faktör analizi sonucunda örnekleme yeterliğinin .82 olduğu ve tüm maddelerin ölçeğin orijinalinde olduğu gibi ait oldukları dört faktörde toplandıkları görülmüştür. Türkçe formda yer alan tüm maddeler orijinal formda yer aldıkları faktörlere .32 ile .75 arasında değişen faktör yükleri ile yerleşmişlerdir.

İkinci faktör analizi sonucunda bu dört faktörün varyansı açıklama yüzdesi 36.88 olarak gözlenmiştir. Faktörlerin özdeğerleri sırasıyla; Kendin Geliştirici Mizah (KGM): 5.22, Katılımcı Mizah (KM): 2.97, Saldırgan Mizah (SM): 1.90 ve Kendini Yıkıcı Mizah (KYM): 1.70" dir. Varyansı açıklama yüzdeleri sırasıyla; 16.34, 9.28, 5.97 ve 5.30" dur (Yerlikaya, 2003).

Ölçeğin deneysel Türkçe formunun güvenilirliğini sınamak amacıyla madde-toplam puan korelasyonları, iç tutarlık katsayıları ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

Her bir alt ölçeğe ilişkin olarak elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları Katılımcı Mizah için .74, Kendini Geliştirici Mizah için .78, Saldırgan Mizah için .69, Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak belirtilmiştir (Yerlikaya, 2003). Bu bulgular göre ölçeğin tutarlı bir faktör yapısına sahip olduğundan söz edilebilir.

2.2.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory), normal örnekleme ve çeşitli psikiyatrik veya medikal hastalarda görülebilecek psikolojik ve bedensel belirtileri ölçmek amacıyla Derogatis (1992) tarafından hazırlanmıştır. Envanter hazırlanırken; SCL-90-R'nin, 9 faktöre dağılmış olan 90 maddesi arasından, her faktörden en yüksek yükü almış olan 53 madde seçilmiştir. Böylece daha kısa sürede uygulanabilecek bir kendini değerlendirme ölçeği elde edilmiştir.

Kısa Semptom Envanteri'nin orijinali; dokuz alt ölçek, ek maddeler ve üç global indeksten oluşmuştur. Alt ölçekler; "Somatizasyon", "Obsesif-Kompulsif Bozukluk", "Kişilerarası Duyarlılık", "Depresyon", "Anksiyete Bozukluğu", "Hostilite", "Fobik Anksiyete", "Paranoid Düşünceler", "Psikotizm" olarak isimlendirilmiştir. Ancak 1994'te Şahin ve Durak tarafından yapılan Türkçe uyarlamasında, ölçeğin beş faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Bunlar; "Anksiyete", "Depresyon", "Olumsuz Benlik", "Somatizasyon" ve "Hostilite"dir. Bu uyarlama üç farklı çalışmayla yapılmıştır. Öncelikle form üç ayrı akademisyen tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve sonra bir uzman tarafından ters çevirme işlemi yapılarak en uygun ifadeler seçilmiştir.

İç tutarlılık çalışması kapsamında üç ayrı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları 0.96 ile 0.95; alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0.55 ile 0.86 arasında değiştiği görülmüştür.

Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, üç ayrı çalışma sonucunda envanterlerin alt ölçeklerinin ve üç global indeks puanlarının Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile -0.14 ve 0.34 arasında, Boyuneğicilik Ölçeği ile 0.16 ve 0.42 arasında, Strese Yatkınlık Ölçeği ile 0.24 ve 0.36 arasında, UCLA-Yalnızlık Ölçeği ile 0.13 ve 0.36 arasında, Offer Yalnızlık Ölçeği ile -0.34 ve -0.57 arasında, Beck Depresyon Envanteri ile ise 0.34 ve 0.70 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir.

Yapı geçerliği kapsamında ise KSE'nin madde geçerliğini belirleyebilmek amacıyla örneklem, Strese Yatkınlık Ölçeği'nden alınan puanlara göre "Strese yatkın" ve "Strese

yatkın olmayan” şeklinde uç gruplara ayrılmış ve 53 maddenin yalnızca üç maddesinin (4, 8, 26) ayırıcılığının istatistik anlamlılık düzeyine ulaşamadığı görülmüş ve ölçeğin toplam puanı üzerinden yapılan analiz sonucunda KSE'nin bu iki uç grubu anlamlı düzeyde ayırt edebildiği bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

Kısa Semptom Envanteri'nde “Hiç (0)” ve “İleri Derecede (4)” arasında değişen beşli Likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. Maddelerinin beş faktöre göre dağılımı şöyledir:

Anksiyete: 12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47, 49

Depresyon: 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37, 39

Olumsuz benlik: 15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52, 53

Somatizasyon: 2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30, 33

Hostilite: 1, 3, 4, 6, 10, 40, 41

Ölçeğin 3 global indeksi ise şunlardır:

Rahatsızlık ciddiyeti indeksi: Alt ölçeklerin toplamının 53'e bölünmesi yoluyla elde edilir.

Belirti toplamı indeksi: 0 olarak işaretlenen maddeler dışındaki tüm maddelerin (pozitif olan tüm değerler) 1 olarak kabul edilmesi sonucu elde edilen toplam puandır.

Semptom rahatsızlık indeksi: Alt ölçeklerin toplamının belirti toplamına bölünmesi ile elde edilir.

Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin ruhsal belirtilerinin arttığını gösterir.

2.3.İŞLEM

Ölçekler <https://docs.google.com> adresine aktarılmış ve çeşitli sosyal medya kaynakları ve mail grupları üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Veriler, Nisan 2014 ile Haziran 2014 arasında toplanmıştır. Ölçeklerden önce katılımcılarla, istenilen bilgilerin araştırma amacı ile kullanılacağı ve gizli kalacağına dair bir açıklama paylaşılmış ve

cinsiyet, yaş bilgileri alınmıştır. Daha sonra Mizah Tarzı Ölçeği ile Kısa Semptom Envanterinin doldurulması istenmiştir. Katılımcıların anketleri tamamlamaları yaklaşık 10- 12 dakika sürmüştür. Anketlerin %20'sinin boş olması durumunda, değerlendirmeye alınmamıştır.

2.4.VERİ ÇÖZÜMLEME YÖNTEMLERİ

Veri analizi için SPSS V15.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan Mizah Tarzları Ölçeği için 4 alt boyut puanı (Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah) hesaplanmıştır. Kısa Semptom Envanteri için 5 alt boyut puanı (Somatizasyon, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Hostilite) ve bir toplam puan elde edilmiştir.

Öncelikle, katılımcılara ait yaş ve cinsiyet bilgilerini vermek için yüzde ve sıklık betimleyici istatistik değerleri hesaplanmıştır. Sonra ilk araştırma sorusunu cevaplamak amacıyla, Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutları ve Kısa Semptom Envanteri toplam puan ve alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır. Daha sonra ilişkili çıkan değişkenlerden Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutlarını yordayanları belirlemek amacıyla Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Yaş ve cinsiyet değişkenlerinin Mizah Tarzları alt boyutları üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla da, yaş değişkeni için parametrik olmayan düzlemde Kruskal Wallis- H testi ve cinsiyet değişkeni için parametrik olmayan düzlemde Mann Whitney- U testi uygulanmıştır.

3.BULGULAR

Bu bölümde, uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular belirtilip, ilgili açıklamalar yapılacaktır.

Araştırmada kullanılan Mizah Tarzları Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nin ölçek ve ölçeklerinin tanımsal istatistik değerleri tablo 3.1'de gösterilmektedir.

Tablo 3.1

Kısa Semptom Envanteri'nin Toplam ve Alt Ölçek Puanları ile Mizah Tarzları Ölçeği'nin Alt Ölçek Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Ölçekler	N	X $\bar{}$	SS
Kısa Semptom Envanteri Toplam	250	52,14	33,56
Somatizasyon	250	0,71	0,65
Depresyon	250	1,27	0,86
Anksiyete	250	0,84	0,61
Olumsuz Benlik	250	0,90	0,72
Hostilite	250	1,22	0,71
Katılımcı Mizah	250	43,74	7,78
Kendini Geliştirici Mizah	250	34,99	9,70
Saldırgan Mizah	250	22,53	8,26
Kendini Yıkıcı Mizah	250	26,70	8,78

Buna göre, Kısa Semptom Envanteri Toplam puan ortalaması 52,14 ve standart sapması 33,56 olarak hesaplanmıştır. Kısa Semptom Envanteri alt ölçeklerinden Somatizasyon boyutu ortalaması 0,71 ve standart sapması 0,65'tir. Alt ölçeklerden ikincisi olan Depresyon boyutu ortalama puanı 1,27 ve standart sapması 0,86'dır. Üçüncü alt ölçek

Anksiyete boyutu ortalama puanı 0,84 ve standart sapması 0,61'dir. Dördüncü alt ölçek Olumsuz Benlik boyutu ortalama puanı 0,90 ve standart sapması 0,72'dir. Kısa Semptom Envanteri son alt ölçeği Hostilite boyutunun ortalama puanı 1,22 ve standart sapması 0,71 olarak hesaplanmıştır.

Mizah Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden Katılımcı Mizah boyutu ortalama puanı 43,74 ve standart sapması 7,78'dir. İkinci alt ölçek olan Kendini Geliştirici Mizah boyutu ortalama puanı 34,99 ve standart sapması 9,70'dir. Üçüncü alt ölçek Saldırgan Mizah ortalama puanı 22,53 ve standart sapması 8,26'dir. Son alt ölçek olan Kendini Yıkıcı Mizah ortalama puanı 26,70 ve standart sapması 8,78 olarak hesaplanmıştır. Her bir alt ölçeğin puanı 8-56 aralığındadır.

Araştırmanın amaçları göz önünde tutularak, mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler ile ilgili analizler ve sonuçlar tablolarla birlikte belirtilecektir. Korelasyon ve regresyon analizlerini yapabilmek üzere demografik değişkenler dummy değişkene çevrilmiştir ve .130'un altında kalan değerler korelasyon dışı olarak kabul edilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN TEMEL DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Bu bölümde, araştırmada kullanılan temel değişkenlerin aralarındaki ilişkileri yansıtan korelasyon analizlerinin sonuçları yer almaktadır.

Temel değişkenler olan; Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutları ve Kısa Semptom Envanteri alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır ve analiz sonuçları Tablo 3.2'de gösterilmektedir.

Tablo 3.2

Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutları ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
(1) Anksiyete	1	,802**	,834**	,771**	,621**	,041	,095	,221**	-,073	,931**
(2) Depresyon		1	,831**	,703**	,550**	,087	,004	,308**	-,161*	,923**
(3) Olumsuz Benlik			1	,698**	,588**	,038	,060	,346**	-,130*	,926**
(4) Somatizasyon				1	,504**	,071	,008	,275**	-,041	,833**
(5) Hostilite					1	,029	,320**	,249**	,005	,711**
(6) Katılımcı Mizah						1	-,049	,268**	,434**	,063
(7) Saldırgan Mizah							1	,095	,077	,089
(8)Kendini Yıkıcı Mizah								1	,283**	,324**
(9)Kendini Geliştirici Mizah									1	-,107
(10)KSE toplam										1

*P< 0,05, **p< 0,01

Tablo 3.2’de sunulan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi sonuçlarına göre, temel değişkenler olan Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutları ve Kısa Semptom Envanteri alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bu ilişkiler incelendiğinde, Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutlarından Kendini Yıkıcı Mizah ile Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ve Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarının hepsi yani; Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve

Hostilite arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (sırasıyla $r = .22, .31, .34, .28, .25$ $p < 0.001$).

Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutlarından Kendini Geliştirici Mizah ile Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarından Depresyon ve Olumsuz Benlik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (sırasıyla $r = -.16, -.13$ $p < 0.05$).

Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutlarından Saldırgan Mizah ile Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarından Hostilite arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .32$ $p < 0.01$).

Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutlarından Katılımcı Mizah ile Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarının hiç biri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

3.1.1. Mizah Tarzları Ölçeği “Kendini Yıkıcı Mizah” Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 3.3

Kendini Yıkıcı Mizah Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu

Değişken	Kendini Yıkıcı Mizah
Anksiyete	.221(**)
Depresyon	.308(**)
Olumsuz Benlik	.346(**)
Somatizasyon	.275(**)
Hostilite	.249(**)
KSE toplam	.324(**)

** $p < 0,01$

Tablo 3.3'te sunulduğu üzere, Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ve Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarının hepsi ile Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu değişkenlerin Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutuna ne oranda katkıda bulunduğunu belirlemek için Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Tablo 3.4

Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Kendini Yıkıcı Mizah Alt Boyutunu Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	β	R ²	R ² Değişimi
Olumsuz Benlik	4,164	,346***	,120	
Olumsuz Benlik	3,488	,290**		
Depresyon	,690	,068	,121	,001
Olumsuz Benlik	3,246	,270*		
Depresyon	,468	,046		
Somatizasyon	,736	,055	,123	,001
Olumsuz Benlik	2,993	,249*		
Depresyon	,367	,036		
Somatizasyon	,620	,046		
Hostilite	,735	,060	,125	,002
Olumsuz Benlik	4,905	,408***		
Depresyon	1,252	,123		
Somatizasyon	2,274	,169		
Hostilite	1,433	,117		
Anksiyete	-5,984	-,420***	,162	,037

*P< 0,05, **p< 0,01, ***p< 0,001

Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutunu yordayan tüm değişkenler (sırasıyla: Olumsuz Benlik, Depresyon, Somatizasyon, Hostilite, Anksiyete) regresyona sokulmuştur. Sonucunda; Olumsuz Benlik Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutunu %12 oranında açıklamaktadır ($F_{(1,248)}=33.739$, $p<0.001$). Depresyon Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutunu %01 oranında ($F_{(1,247)}=0.398$, $p<0.001$) açıklamakta ve Olumsuz Benlik ile birlikte %12,1'e çıkartmaktadır. Somatizasyon Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutunu tek başına %01 oranında açıklamakta ($F_{(1,246)}=0.390$, $p<0.001$) ve toplam etkiyi %12,3'e yükseltmektedir. Hostilite Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutunu tek başına %02 açıklarken ($F_{(1,245)}=0.637$, $p<0.001$) toplam etkiyi %12,5'e çıkartmaktadır. Anksiyete tek başına Kendini yıkıcı Mizah alt boyutunu %3,7 oranında açıklarken ($F_{(1,244)}=10.725$, $p<0.001$) denklem üzerindeki toplam etkiyi %16,2'ye çıkartmaktadır. Analiz bulguları Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.5

KSE Toplam Puanın Kendini Yıkıcı Mizah Alt Boyutunu Yordayıcı Etkisine Dair Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	B	R ²
KSE toplam	,085	,324***	,105

*** $p<0,001$

Analiz sonucunda, Kısa Semptom Envanteri toplam puanının, Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutunu %10,5 oranında açıkladığı görülmüştür. ($F_{(1,248)}=29.009$, $p<0.001$). Bulgular Tablo 3.5'te gösterilmiştir.

3.1.2. Mizah Tarzları Ölçeği “Kendini Geliştirici Mizah” Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 3.6

Kendini Geliştirici Mizah Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları

Değişken	Kendini Geliştirici Mizah
Anksiyete	- .073
Depresyon	- .161(**)
Olumsuz Benlik	- .130(**)
Somatizasyon	- .041
Hostilite	.005
KSE toplam	- .107

**p< 0,01

Tablo 3.5’te sunulduğu üzere, Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarından Depresyon ve Olumsuz Benlik ile Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu değişkenlerin Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutuna ne oranda katkıda bulunduğunu belirlemek için Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Tablo.3.7

KSE'nin Depresyon ve Olumsuz Benlik Alt Boyutlarının Kendini Geliştirici Mizah Alt Boyutunu Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	B	R²	R² Değişimi
Depresyon	-1,819	-,161*	,026	,026
Depresyon	-1,937	-,172		
Olumsuz Benlik	,167	,013	,026	,000

*P< 0,05

Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunu yordayan tüm değişkenler (sırasıyla: Depresyon, Olumsuz Benlik) regresyona sokulmuştur. Analizler sonucunda, Depresyonun tek başına Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunu %2,6 oranında açıkladığı görülmüştür ($F_{(1,248)}=6.617$, $p<0.001$). Olumsuz Benlik ise Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunu açıklamamaktadır.

3.1.3. Mizah Tarzları Ölçeği “Saldırgan Mizah” Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 3.8

Saldırgan Mizah Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları

Değişken	Saldırgan Mizah
Anksiyete	.095
Depresyon	.004
Olumsuz Benlik	.060
Somatizasyon	.008
Hostilite	.320(**)
KSE toplam	.089

**p< 0,01

Tablo 3.8’de sunulduğu üzere, Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarından Hostilite ile Saldırgan Mizah alt boyutu arasında Pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu değişkenin Saldırgan Mizah alt boyutuna ne oranda katkıda bulunduğunu belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Tablo 3.9

KSE’nin Hostilite Alt Boyutunun Saldırgan Mizah Alt Boyutunu Yordayıcı Etkisine Dair Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	B	R ²
Hostilite	3,683	,320***	,102

***p< 0,001

Analiz sonucunda, Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarından Hostilitenin Saldırgan Mizah alt boyutunu %10,2 oranında açıkladığı belirlenmiştir ($F_{(1,248)}=28.301$, $p<0.001$).

3.1.4. Mizah Tarzları Ölçeği “Katılımcı Mizah” Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 3.10

Katılımcı Mizah Alt Boyutu ile Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları

Değişken	Katılımcı Mizah
Anksiyete	.041
Depresyon	.087
Olumsuz Benlik	.038
Somatizasyon	.071
Hostilite	.029
KSE toplam	.063

* $P < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Analizler sonucunda, Katılımcı Mizah alt boyutu ile KSE toplam puanı ve hiçbir Kısa Semptom Envanteri alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır.

3.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ ALT BOYUTLARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Tablo 3.11. Cinsiyet ve Yaş Değişkenleri İçin Normal Dağılım Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
cinsiyet	,390	250	,000	,623	250	,000
yas	,190	250	,000	,836	250	,000

Değişkenler normal dağılmadığı için, parametrik olmayan düzlemde Kruskal Wallis- H testi ve parametrik olmayan düzlemde Mann Whitney- U testi uygulanmıştır.

3.2.1. Cinsiyet Değişkeninin Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına Etkisinin İncelenmesi

Katılımcıların Mizah Tarzları Ölçeği alt boyut puanlarının, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için parametrik olmayan düzlemde Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Sonuçları Tablo 3.12’de sunulmuştur.

Tablo 3.12

Cinsiyete Göre Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama ve Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	Ortalama Kişi sayısı	Saldırgan Mizah	Katılımcı Mizah	Kendini Geliştirici Mizah	Kendini Yıkıcı Mizah
Kadın	\bar{X}	113,47	129,21	124,22	119,94
	N	149	149	149	149
Erkek	\bar{X}	143,24	120,03	127,39	133,70
	N	101	101	101	101
Toplam		Z = -3,196**	Z = -,986	Z = ,733	Z = ,140

**p< 0,01

Analiz sonuçlarına göre, yalnızca Saldırgan Mizah alt boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır (z=-3,196; p<0.01). Saldırgan Mizah alt boyutu incelendiğinde, erkek katılımcılarda (\bar{X} : 143,24) kadın katılımcılara (\bar{X} : 113,47) göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.2.2. Yaş Değişkeninin Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına Etkisinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin Mizah Tarzlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için parametrik olmayan düzlemde Kruskal Wallis- H testi uygulanmıştır. Tablo 3.13'te analiz sonuçları gösterilmektedir.

Tablo.3. 13

Yaş'a Göre Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama ve Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Yaş Aralıkları	Ortalama Kişi sayısı	Katılımcı Mizah	Kendini Geliştirici Mizah	Saldırgan Mizah	Kendini Yıkıcı Mizah
18-26	X̄	144,56	128,38	132,63	140,87
	N	97	97	97	97
26-36	X̄	119,31	121,10	120,54	117,20
	N	106	106	106	106
36-46	X̄	117,11	126,72	108,97	109,14
	N	18	18	18	18
46-66	X̄	89,59	131,21	130,05	114,59
	N	29	29	29	29
Toplam		H= 14,939**	H= ,733	H= 2,501	H= ,061

**p< 0,01

Analiz sonuçlarına göre, yalnızca Katılımcı Mizah alt boyutunun yaş'a göre farklılık gösterdiği saptanmıştır (H=14,939; p<0.01). Katılımcı Mizah alt boyutu incelendiğinde 18-26 (X̄:144,56) yaş aralığında 26-36 (X̄:119,31), 36-46 (X̄:117,11), 46-66(X̄:89,59) yaş aralıklarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde, ilgili sonuçları elde etmek için yapılan analizlerin bulguları literatür kapsamında değerlendirilecektir. Aynı zamanda, çalışmayla ilgili sınırlılıklar ve ilerideki çalışmalara yönelik öneriler belirtilecektir.

Bu çalışmada öncelikle, bireylerin mizah tarzları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah, kendinin yıkıcı mizah) ve Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarından olan “somatizasyon”, “depresyon”, “anksiyete”, “olumsuz benlik”, “hostilite” ve toplam puanı ile ölçülen psikolojik belirtileri arasında ilişkiler incelenmiştir. İlk olarak Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu ile tüm Kısa Semptom Envanteri alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Avcı (2012), mizah tarzları, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ilişkisini incelediği çalışmasında, Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu ile tüm psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Yerlikaya (2003), Erickson ve Feldstein (2007), Frewen, Brinker, Martin ve Dozois (2008) Kendini Yıkıcı Mizah ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh (2004) ise depresyon ve anksiyete ile Kendini Yıkıcı Mizah arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Bu çalışmada bulunan sonucun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. İlgili literatürde hostilite ve olumsuz benlik ile kendini yıkıcı mizah arasındaki ilişkilerin incelendiğine rastlanmamış olmakla birlikte bu kavramların tanımlarına bakıldığında kendini yıkıcı mizah tarzıyla pozitif yönde ilişkili olmaları şaşırtıcı bir sonuç değildir. Olumsuz benlik; kişilerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamaları, değersiz hissedip, rahat ve doğal olamamaları ve kendilerini aşağılamaları gibi durumları içerir (Degoratis ve ark., 1976, akt.; Acar, 2009). Kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan kişiler de başkalarını güldürmek, eğlendirmek ve sosyal ilişkilerini güçlendirmek için kendilerini yermekten çekinmezler. Başkaları tarafından aşağılandıklarında onlara eşlik etme eğilimi gösterebilirler. Fakat bunu zevk aldıkları için değil başkaları tarafından kabul görmek ya da olumsuz duygularını gizlemek için yaparlar (Martin ve ark., 2003). Bu durum öfkelerini bastırmalarına sebep olabilir. Öfke duygusunun etkileri ile hostilite ortaya çıkar (Smith, 1994, akt., Satılmış, 2012). Dolayısıyla kendini yıkıcı mizah kullanımı, bireylerin kendilerine ya da karşısındakilere

karşı düşmanlık (hostilite) geliştirmelerine sebep olabilir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular, nedensellik belirtmemekle birlikte, bu fikirleri desteklemektedir.

Bu çalışmada literatürle paralel olarak, Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu ile Depresyon ve Olumsuz Benlik alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yerlikaya (2009), mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu ile Depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Pek çok araştırmada aynı sonuca ulaşılmıştır (Erickson ve Feldstein 2007; Frewen, Brinker, Martin ve Dozois, 2008; Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh, 2004). Kendini geliştirici mizah tarzı kullanan kişilerin sıkıntılı, stresli durumlara ve genel olarak hayata karşı olumlu ve espirili bir bakış açıları vardır ve bu bakış açılarını sürdürmek için başkalarına ihtiyaç duymazlar (Martin,1993). Depresyona eğilimli kişilerde ise dış dünyaya ve geleceğe dair çoğunlukla olumsuz düşünce ve inanışlar olduğu bilinmektedir (Öztürk, 2004). Bu kişiler, negatif yaşam olaylarına kalıcı, olumsuz nedenler atfeder ve sonuçlarını felaketleştirirler. Kendini geliştirici mizah kullanan kişiler ise negatif durumlar karşısında gerçekliklerini kaybetmeden bu durumlardan uzaklaşmayı bilirler (Sayar, 2012). Bu çalışmada elde edilen bulgular da kendini geliştirici mizah ve depresyon arasındaki negatif yönlü ilişkiyi destekler niteliktedir.

Saldırđan Mizah alt boyutu incelendiğinde, Hostilite ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Martin ve arkadaşları (2003), saldırđan mizahın hostilite ile pozitif yönde anlamlı olmasının beklendiğini belirtmişlerdir. Bu mizah tarzı genellikle, küçük düşürme, alay, sataşma, cinsel ya da ırkçı söylemler kullanarak kişileri aşağılama ya da baskı altında tutma durumlarını (İlhan, 2005) içerdiği için Hostilite ile pozitif yönde ilişkili çıkması şaşırtıcı değildir.

Erickson ve Feldstein (2007), yaptıkları araştırmada katılımcı mizah ile depresyon arasında negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Benzer olarak, Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh (2004), katılımcı mizah ile hem depresyon hem anksiyete arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu göstermişlerdir. Frewen, Brinker, Martin ve Dozois (2008), yine depresyonla katılımcı mizah arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir.

Martin ve arkadaşları (2003) depresyon ve öfke ile katılımcı mizah arasında olumsuz bir ilişki olmasının beklendiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada ise Katılımcı Mizah alt boyutu ile hiçbir değişken arasında ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu literatürle uyum göstermemektedir. Fakat literatürde, yapılan araştırmalarda mizah tarzları ile yalnızca anksiyete ya da depresyon ilişkisi incelenmiş, dolayısıyla yalnızca bu değişkenleri ölçen ölçekler kullanılmıştır. Bu çalışmada ise psikolojik belirtiler ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelemek üzere Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Bu envanter bireylerde bulunan psikolojik semptomlara yatkınlığı ölçmeyi amaçlar ve birden fazla değişkeni ölçmektedir. Dolayısıyla uyumlu mizah tarzlarından Katılımcı Mizah ile aralarında ilişki bulunmaması bu durumla ilişkilendirilebilir.

Sarı ve Aslan (2005), mizah tarzları ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, erkek öğrencilerin kızlara oranla daha çok saldırgan mizah tarzını kullandıklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde Saltuk (2006), mizah tarzlarının cinsiyet, yaş, algılanan kişilik yapısı ve algılanan popülerlik ile ilişkisini incelediği çalışmada erkeklerin Saldırgan Mizah alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Soyaldın (2007), ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada yine erkeklerin kız öğrencilere göre daha yüksek oranlarda saldırgan mizah tarzını kullandığını gözlemlemiştir. Führ (2002) erken ergenlik yıllarındaki çocuklarla yaptığı çalışmada, erkek çocukların kız çocuklara oranla saldırgan ve cinsel içerikli mizahı daha fazla kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, küçük yaşlardan itibaren erkeklerin saldırgan mizah tarzına daha eğilimli oldukları görülmektedir. Paralel olarak bu çalışmada da Saldırgan Mizah alt boyut puanları kadınlara oranla erkeklerde daha yüksektir. Bu araştırmaya benzer olarak Avşar (2008), öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırmada mizah tarzları ile hem cinsiyet hem de cinsiyet rollerini incelemiştir. Yalnızca cinsiyet ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelediğinde bu çalışmayla benzer sonuçlar elde etmiştir. Erkeklerin daha çok saldırgan mizah tarzını, kadınların ise daha çok katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarını kullandığını belirtmiştir. Cinsiyet rolleri üzerinden değerlendirdiğinde ise daha farklı bilgiler sunmaktadır; Katılımcı mizah tarzını belirsiz gruba kıyasla androjen, kadınsı ve erkeksi grup cinsiyet rollerine sahip olan bireylerin daha fazla kullandığını belirlemiştir. Androjen ve erkeksi

grubun belirsiz gruba göre daha çok kendini geliştirici mizah kullandığını bulmuştur. Saldırgan mizah tarzı ise androjen ve kadınsı cinsiyet rollerine göre belirsiz grupta ve erkeksi grupta daha çok olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcı mizah tarzını kullananlar, hem kendilerine hem de diğer kişilere karşı saygılı olarak, eğlenceli şeyler söyleyip, şakalar yaparak ortamdaki stresi, gerilimi azaltırlar. Bu yönü göz önünde tutulduğunda, daha genç yaş grupları arasında katılımcı mizahın daha çok kullanılması beklenebilir. Bu araştırmada da katılımcı mizah alt boyut puanlarının, 18-26 yaş aralığında diğer yaş aralıklarına oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, çoğunlukla üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemeler kullanıldığından, yaş değişkeni üzerinde durulmadığı görülmektedir. Bu anlamda çalışmanın literatüre katkı sağladığı söylenebilir.

4.1. SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıklarından ilki, ölçeklerin internet üzerinden yapılmış olması ve dolayısıyla katılımcıların soruları cevaplarırken maruz kaldıkları uyarıların kontrol ya da tahmin edilememiş olmasıdır.

Ölçekler öz bildirim şeklinde cevaplanmıştır. Katılımcıların bu tip ölçekleri cevaplarırken kendilerini olduğundan daha iyi gösterme gibi bir eğilimleri olduğu bilinmektedir. Bu durum, öz bildirim türü ölçeklerin tümünde olduğu gibi, cevapların objektifliği açısından sınırlılık oluşturmuştur. Özellikle olumsuz mizah tarzlarından olan kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizahın ölçüldüğü sorularda, toplum tarafından kabul görmeyen ve istenmeyen davranışların sorgulandığını hisseden katılımcıların bu sorulara objektif yanıtlar vermemiş olma ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır.

4.2. ÖNERİLER

Ülkemizde ve yurtdışında mizah ve mizah tarzları ile ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar genellikle üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş ve psikolojik belirtilerden yalnızca depresyon ve anksiyete üzerine yoğunlaşmıştır. Buna bağlı olarak, literatürde mizah tarzlarının diğer psikolojik belirtilerle ilişkisini inceleyen çalışmalar bakımından eksiklik görülmektedir. Bu çalışma hem mizah tarzlarının tüm psikolojik belirtiler ile ilişkisini incelemesi hem de bunu normal popülasyonda ve geniş bir yaş aralığında yapması bakımından farklılık göstermektedir. Benzer çalışmaların artması literatüre ve klinik alana katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada, demografik veri olarak yalnızca literatürde yoğunlukla çalışılmış olan cinsiyet değişkeni ve çalışmanın normal popülasyon üzerinde olmasının getirdiği avantaj kullanılarak yaş değişkeni incelenmiştir. Gelecekteki çalışmalarda daha farklı demografik değişkenler de araştırılabilir. Özellikle cinsiyet ile birlikte cinsiyet rollerinin incelenmesi, mizah tarzlarının cinsiyet kavramının fiziksel özelliklerinden etkilenmesi kadar toplumsal rollerle de nasıl şekillendiğini kıyaslamak açısından faydalı olacaktır.

Araştırmanın diğer çalışmalarla da uyum gösteren sonuçları üzerinden yola çıkarak, psikolojik danışma alanında mizah kullanımı ve mizah tarzları ile ilgili çalışmalar geliştirilebilir.

Keinan ve Beith-Hallahmi (1988), muharebe eğitimi alan askerlerle yaptıkları bir çalışmada öz bildirim yerine komutan ve arkadaş değerlendirmeleri üzerinden askerlerin mizah kullanımını ölçmüşler ve askerlerin öz bildirim ile değerlendirdikleri sonuçlarla arasında farklılıklar bulmuşlardır. Komutan ve arkadaş değerlendirmeleriyle oluşan sonuçların daha güvenilir olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmadan yola çıkarak mizahı ölçerken daha güvenilir sonuçlar elde etmek için kendini değerlendirme tipi dışında ölçekler geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, T. (2009). Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ve Psikolojik Belirtiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Akün, D. (1997). 9-11 Yaş Çocuklarında Mizah Duygusunun Gelişimi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arslan, H. ve Çeçen, R. (2007). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre mizah tarzlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16.2, 1-14.
- Aslan, H. (2006). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ateşçi, F. Ç. (2000). Depresyonun Seyri. *Duygudurum Dizisi*. 2, 99–103.
- Avcı, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının Psikolojik Belirtiler ve Ölüm Kaygısı ile İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Avşar, V. (2008). Öğretmen Adaylarının Mizah Tarzları ve Cinsiyet Rollerini İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ay, Ö. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Mizah Tarzları ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyum Düzeylerini Açıklayıcı Rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Aydın, G. (1993). İç-Dış Kontrol Odağı İnancı İle Durumluk Mizah Tepkisi Arasındaki İlişki. *II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 87-98.
- Bardon, A. (2005). The Philosophy of Humor. M. Charney (Ed.). *Comedy: a geographic and historical guide* içinde. USA: Greenwood Publishing Group, Inc,462-484.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bergson, H. (1900). *Gülme*. Tolga Güner (çev.). İstanbul: Mitra Yayınları (2013).
- Bilgi, A. (2005). Bilgisayar Oyunu Oynayan ve Oynamayan İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık, Depresyon ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Blascovich, J.ve Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. 1, 115-160.
- Cengil, M. (2003). Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 3.2, 129-152.
- Chrzanowski, G. (1981). The Genesis and Nature of Self-Esteem. *American Journal of Psychotherapy*. 35.1, 38-46.
- Çitemel, N. (2010). Lisansüstü Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ile Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirer, T. (2006). Dünya halinde mizahın işlevi üstüne 16 not. *İnat: Yeryüzü mizahı-4*. A. Ayrançioğlu (drl). İstanbul: Tohum.

- Eastman M. (1972). *The sense of humor*. New York: Octagon Books.
- Erickson, S. J., Feldstein, S. W. (2007). Adolescent Humor And Its Relationship To Coping, Defense Strategies, Psychological Distress And Well-Being. *Child Psychiatry And Human Development*. 37. 3, 255-271.
- Eysenck, H. J. (1972), Foreword. (Ed: J.H. Goldstein ve E. P.McGhee) *The Psychology of Humor*. London: Academic Press.
- Fidanoğlu, O. (2006). Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Freud, S. (1905). *Jokes and their relation to the unconscious*. New York: W.W. Norton & Co., 1960.
- Fromm, Erich (1993). *Çağımızda Kişilik Sorunu- İnsan Davranışlarının Kökenleri*. Yasemin Kalaycıoğlu (çev.). İstanbul: Düşünen Adam Yayınları.
- Geçtan, E. (1993). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1996), *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Göğüş, A. K. (2000). Depresyonun Klinik Belirtileri. *Duygudurum Dizisi*. 1, 39-33.
- Gökalp, M. (2010). Bakıma Muhtaç Çocukların Ailelerinin Karşılaştıkları Sosyal Psikolojik Sorunlar ve Psikolojik Belirtiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göktaş, K. ve Özkan, İ. (2006). Yaşlılarda Depresyon. *Türkiye'de Psikiyatri Dergisi*. 8.1, 30-37.

- Güleç, C. (1993). *Psikiyatrinin A-B-C'si, Ruhsal Bozukluklar, Tanısı ve Tedavisi*. Ankara: Say Yayınları.
- Güvemli, Z. (1955). *Türk Mizah Edebiyatı Antolojisi*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Hamachek, D. E. (1988). Evaluating self-concept and ego development within Erikson's psychological framework: a formulation. *Journal of Counseling and Development*. 66.
- Hampes, V.P. (2006). The Relation Between Humor Styles and Empathy. *Europe's Journal of Psychology*. 6.3, 34-45.
- Hehl, F.J. ve Ruch, W. (1985), "The Location of Sense of Humor Within Comprehensive Personality Spaces: An Exploratory Study". *Personality and Individual Differences*. 6.6. 703-715.
- Hill, G.T. (2000) Sex and Gender Differences in Humor, Creativity and Their Correlations. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Austin: University of Texas.
- İlhan, T. (2005). Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İsmailova, G. (1996). Kırgız mizah tipleri ve Nasreddin hoca. *Uluslar arası Nasreddin Hoca Bilgi Şöleni (Sempozyumu) Bildirileri* (s. 215–225). İzmir: Atatürk Kültür Merkezi.
- Janes, L. M., Olson J. M. (2000). The Behavioral Effects Of Observing Ridicule Of Others. *Personality And Social Psychology Bulletin*. 26, 474-485.

Keinan G., Beith-Hallahmi, B. (1988). Humor and Coping With Stress: A Test Under Real Conditions. *Personality and Individual Differences*. 9,6, 951-956.

Keith-Spiegel P. (1972). *Early conceptions of humor: Varieties and issues*. (Ed: J.H. Goldstein ve E. P.McGhee) *The Psychology of Humor*. London: Academic Press.

Kellner, R. (1990). Somatisation: Theories and Research. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 178, 150-160.

Kesebir, S. (2004). Depresyon ve Somatizasyon. *Klinik Psikiyatri*. 1,14–19.

Kılıç, M. (1987). Değişik Psikolojik Arazilara Sahip Olan ve Olmayan Öğrencilerin Sorunları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koestler, A. (1997). *Mizah Yaratma Eylemi*. S. Kabakçoğlu ve Ö. Kabakçoğlu (çev). İstanbul: İris Yayınları. (orijinal baskı tarihi 1964).

Köroğlu, E. (2007). *DSM-IV-TR Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Kramer, N. S. (2002). *Tarih Sümer'de başlar*. H. Koyukan (çev). İstanbul: Kabalcı. (orijinal baskı tarihi 1981).

Kuiper, N.A., Grimshaw, M., Leite, C. and Kirsh, G. (2004). Humor Is Not Always The Best Medicine: Specific Components Of Sense Of Humor And Psychological Well-Being. *Humor: International Journal Of Humor Research*. 17(1-2), 135-168.

Kuiper, N. A. ve Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? W. Ruch (Ed.). *The sense of humor: Explorations of a personality*

characteristic içinde. New York: Mouton de Gruyter, 1998, 159-178.

Küey, L. (1998). Birinci Basamakta Depresyon: Tanıma, Ele Alma, Yönlendirme.

Psikiyatri Dünyası. 1, 5–12.

Labellarte, M. J., Ginsburg, G. S., Walkup, J. T. and Riddle, M. A. (1999). The

Treatment of Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *Biological*

Psychiatry. 46, 1567–1578.

Maçkalı, Z. (2014). Bipolar Bozuklukta Bilişsel Yatkınlık Stres Kuramları. *Türk Psikoloji Yazıları*. 17.33, 15-28.

Martin, R.A (2007). *The Psychology of Humor - An Integrative Approach*. Burlington,

MA: Elsevier Academic Press.

Martin, R. A. ve Kuiper, N. A. (1999). Daily occurrence of laughter: Relationships with

age, gender, and Type A personality. *Humor*. 12, 355-384.

Martin, R. A. ve Lefcourt, H. M. (1984). The situational humor response questionnaire:

a qualitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social*

Psychology. 47.1, 145-155.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. J. ve Weir, K. (2003). Individual

Differences Of Uses Of Humor And Their Relation To Psychological Well-Being: Development Of The Humor Styles Questionnaire. *Journal Of Research in Personality*. 37.1, 48–75.

Moran, B. (1994). *Edebiyat Kuramları ve Eleştiri*. İstanbul: Cem Yayınları.

Morreal, J. (1997). *Gülmeyi Ciddiye Almak*. İstanbul: İris Yayınları.

Nesin, A. (1973). *Cumhuriyet Dönemi Türk Mizahı*. İstanbul: Adam Yayınları.

Nesin, A. (2002), *Gülme'nin Kitabı*. İstanbul: YGS Yayıncılık.

Nezlek, J. B. ve Derks, P. (2001). Use Of Humor As A Coping Mechanism, Psychological Adjustment and Social Interaction. *Humor: International Journal of Humor*. 14.4 , 395-413.

Nezu, A. M., Nezu, C. M. ve Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54.3. 520-525.

Oral, T. (1998). *Yaza Çize*. İstanbul: İris Yayınları

Öner, A. (2012). Yetişkin Bireylerin Anksiyete Bozukluğuna Sahip Olup Olmaması ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öngören, F. (1976). *50 Yılın Türk Mizah Ve Karikatürü*. İstanbul: İş Bankası Yayınları.

Öngören, F. (1983). *Cumhuriyet Dönemi Türk Mizahı ve Hicvi*. Ankara: Yonca matbaası.

Öngören, F. (1998). *Türk Mizahı*. İstanbul: İş Bankası Yayınları.

- Öngören, F. (2001). Mizahın değişkenliği. *Gül Diken*. 10, 11–12.
- Özbek, E. (2004). Çizgi Ve Kumaları. *10. Uluslararası Karikatür Festivali*, Ankara
- Özdemir S., Sezgin F., Kaya Z., Receptoğlu E. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 17.3, 405-428.
- Özen, Ş. D. ve Temizsu, E. (2010). Anksiyete ve Depresif Bozukluklarda Örtüşen ve Ayrışan Belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*. 2.1, 1-14.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Özünü, Ü. (1999). *Gülmecenin Dilleri*. Ankara: Doruk Yayınları.
- Paulos, J.A. (1996). *Matematik ve Mizah*. İstanbul: Sarmal Yayıncılık.
- Pirinççi, L.N. (2009). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rapp, A. (1947). Toward an Eclectic and Multilateral Theory of Laughter and Humor. *The Journal of General Psychology*. 36.2, 207-219.
- Raskin, V. (1998). “The Sense of Humor and The Truth”. *The Sense of Humor: Exploration of a Personality Characteristic*. W. Ruch (drl.). Berlin: Mouton de Gruyder.
- Roeckelein, J. E. (2002). *Psychology of humor: A reference guide & annotated bibliography*. London: Greenwood Publishing Group, Incorporated

- Rozenhal, F. (1997). *Erken İslamda Mizah*. İstanbul: İris Yayıncılık
- Saltuk, S. (2006). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sanders, B. (2001), *Kahkahanın Zaferi: Yıkıcı Bir Tarih Olarak Gülme*, Çev. Kemal Atakan, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Sarı, T., ve Aslan. H. (2005). Mizah Tarzları İle Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki (Özet Kitabı). *Vii. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi. 105–106.
- Satılmış, H. B. (2012). Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Psikolojik Belirtileri ve Empatik Eğilim Düzeyleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme; Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayar, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Saygılı, S. (2001). *Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları*. İstanbul: Türdav A.Ş.
- Schultz, D. P.& Sydney Ellen S. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. Y. Aslay (çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sepetci, C. (2010). Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzlarının Betimlenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Sevinçok, L. (1999). Somatizasyon Bozukluğu. *Psikiyatri Dünyası*. 1, 5–10.
- Solak, C. (2013). Faruk Nafiz Çamlıbel'in Hanım Şiir Yazacak Adlı Oyununda Komiğin Oluşumu. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 50, 231-242.
- Southam, M. A. (2001). The use of humor by occupational therapists to promote adaptation in their adult clients with physical disabilities. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. San Francisco, California: Saybrook Graduate School.
- Soyaldın, S. Z. (2007). Orta Öğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tavris, C. (1989). *Anger: Misunderstood Emotion*. New York: Simon&Schuster
- Thorson, J.A., F.C.Powell, I.Sarmany-Schuller, W.P.Hampes. (1997). Psychological Health and Sense of Humor. *Journal of Psychology*. 3.6, 605-619.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4, 12-16.
- Türkmen, F. (24-25 Haziran 1996). Mizahta Üstünlük Teorisi ve Nasrettin Hoca Fıkraları. V. Uluslararası Türk Halk Kültürü Kongresi Seksiyon Bildirileri. Ankara: Türk Kültürü, Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü Yayınları, 649-655.
- Tozar, Z. (2001). Niye Gülüyoruz?. *Bilim ve Teknik Dergisi*. Kasım, 2001.
- Uzbay, T.İ. (2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 1, 5-13.
- Ünal, S. (2000). Depresyon ve Kişilik. *Duygudurum Dizisi*. 2, 72–76.

Wickberg D. (1998). *The Senses Of Humor: Self and Laughter in Modern America*.

Ithaca NY: Cornell University Press.

Yardımcı, İ. (2010). Mizah Kavramı ve Sanattaki Yeri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 3.2, 1-41.

Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Yıldırım, Ü. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerinin Sosyal Destek Algısı ve Akademik Erteleme Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, K. (2011). Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12.1, 27-44.

Yoltaş, N. (2004). Karikatür Ve Mizah. *10. Uluslararası Karikatür Festivali*. Ankara.

Yörükoğlu, A. (2004). *Çocuk Ruh Sağlığı: Çocuğun Kişilik Gelişimi, Yetiştirilmesi ve Ruhsal Sorunları*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

EKLER

Ek.1. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	1	2	3	4	5	6	7
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.	1	2	3	4	5	6	7
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem. 1 2 3 4 5 6 7
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım. 1 2 3 4 5 6 7
13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim. 1 2 3 4 5 6 7
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler. 1 2 3 4 5 6 7
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ve aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam. 1 2 3 4 5 6 7
16. Çoğunlukla kendimi küçük düşürücü gülünç şeyler söylemem. 1 2 3 4 5 6 7
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam. 1 2 3 4 5 6 7
18. Tek başıyysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım. 1 2 3 4 5 6 7
19. Bazen duruma uygun olmasa dahi, aklıma söylemekten kendimi alamayacağım kadar gülünç şeyler gelir. 1 2 3 4 5 6 7
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm. 1 2 3 4 5 6 7
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım. 1 2 3 4 5 6 7
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizah anlayışımı kaybederim. 1 2 3 4 5 6 7
23. Bütün arkadaşlarım gülse bile, bir başkasına gülerken asla onlara eşlik etmem. 1 2 3 4 5 6 7
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum. 1 2 3 4 5 6 7
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam. 1 2 3 4 5 6 7
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur. 1 2 3 4 5 6 7
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim. 1 2 3 4 5 6 7
28. Problemlerim varsa ya da mutsuzsam, çoğunlukla bunu şakalaşarak öyle gizlerim ki, en yakın arkadaşlarım bile gerçekte

- ne hissettiğimi anlamazlar. 1 2 3 4 5 6 7
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle söyleyecek esprili şeyler düşünemem. 1 2 3 4 5 6 7
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim. 1 2 3 4 5 6 7
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam. 1 2 3 4 5 6 7
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır. 1 2 3 4 5 6 7

Ek.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, o belirtinin sizde bugün dahil, son bir haftadır ne kadar var olduğunu yandaki bölmede uygun olan yere işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyiniz. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı siliniz. Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz:

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

- | | |
|----------------------|------------------|
| 0. Hiç yok | 3. Epey var |
| 1. Biraz var | 4. Çok fazla var |
| 2. Orta derecede var | |

- | | |
|--|-----------|
| 1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali | 0 1 2 3 4 |
| 2. Baygınlık, baş dönmesi | 0 1 2 3 4 |
| 3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri | 0 1 2 3 4 |
| 4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu | 0 1 2 3 4 |
| 5. Olayları hatırlamada güçlük | 0 1 2 3 4 |
| 6. Çok kolayca kızıp öfkelenme | 0 1 2 3 4 |
| 7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar | 0 1 2 3 4 |
| 8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu | 0 1 2 3 4 |
| 9. Yaşamınıza son verme düşünceleri | 0 1 2 3 4 |
| 10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi | 0 1 2 3 4 |
| 11. İştahta bozukluklar | 0 1 2 3 4 |
| 12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular | 0 1 2 3 4 |
| 13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları | 0 1 2 3 4 |
| 14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek | 0 1 2 3 4 |
| 15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş | 0 1 2 3 4 |

hissetmek	
16. Yalnızlık hissetmek	0 1 2 3 4
17. Hüzünlü, kederli hissetmek	0 1 2 3 4
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak	0 1 2 3 4
19. Ağlamaklı hissetmek	0 1 2 3 4
20. Kolayca incinebilme, kırılmak	0 1 2 3 4
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına	0 1 2 3 4
inanmak	
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	0 1 2 3 4
23. Mide bozukluğu, bulantı	0 1 2 3 4
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda	0 1 2 3 4
konuştuğu duygusu	
25. Uykuya dalmada güçlük	0 1 2 3 4
26. Yaptığınız şeyler tekrar tekrar doğru mu diye	0 1 2 3 4
kontrol etmek	
27. Karar vermede güçlükler	0 1 2 3 4
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla	0 1 2 3 4
seyahatlerden korkmak	
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0 1 2 3 4
30. Sıcak-soğuk basmaları	0 1 2 3 4
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da	0 1 2 3 4
etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	
32. Kafanızın “bomboş” kalması	0 1 2 3 4
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar,	
Karıncalanmalar	0 1 2 3 4
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	0 1 2 3 4
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0 1 2 3 4
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama)	
güçlük/zorlanmak	0 1 2 3 4
37. Bedeninizin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0 1 2 3 4
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0 1 2 3 4

39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0 1 2 3 4
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0 1 2 3 4
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği	0 1 2 3 4
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0 1 2 3 4
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0 1 2 3 4
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0 1 2 3 4
45. Dehşet ve panik nöbetleri	0 1 2 3 4
46. Sık sık tartışmaya girmek	0 1 2 3 4
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirli hissetmek	0 1 2 3 4
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0 1 2 3 4
49. Yerinde duramayacak kadar kendini tedirgin hissetmek	0 1 2 3 4
50. Kendini değersiz görmek	0 1 2 3 4
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0 1 2 3 4
52. Suçluluk duyguları	0 1 2 3 4
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0 1 2 3 4

